

જૈન તત્ત્વજ્ઞાન તથા આચારને
મુદ્ર સરવ શૈલીએ ગ્રન્થ કર્તી

જૈન શિક્ષાવલી

પ્રથમ શ્રેણીનાં ૧૨ પુસ્તકો

- ૧ જીવનનું ધ્યેય
- ૨ પરમપદના માધનો
- ૩ ઇષ્ટદેવની ઉપાસના
- ૪ મહાગુરુએવા
- ૫ આદર્શ ગૃહસ્થ
- ૬ આદર્શ માધુ
- ૭ નિયમો શા માટે ?
- ૮ તપની મહત્તા
- ૯ મત્રમાધન
- ૧૦ યોગાભ્યાસ
- ૧૧ વિશ્વમાતિ
- ૧૨ મહાજ્ઞાનાનાં મૂત્રો

શ્રેણીનું મૂલ્ય રૂ. ૬-૦૦ પોસ્ટેજ ૧-૦૦ ચાલતી
માન ગણતરીની નકલો જ બાકી રહી છે, માટે તમારી
તકત આજે જ મેળવી લો તથા હવે પછી પ્રગટ થનારી
બીજી શ્રેણીના માહક બનો

નામ-જ્ઞાનમા નિમખને રહે આખી શ્રેણીનું સુવિધાક આપ્યું છે,
તે પ્રમ જે સુધારો કરી પુસ્તકોનો ઉપયોગ કરી શકે તે

જૈન શિક્ષાવંતી પુણ્ય દશમુ

યો ગા ભ્યા સ.

ક્ર

લેખક
સાહિત્યચારિત્રી ચત્રાવધાની પદ્મિ
શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ

*

પ્રકાશક
જૈન સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર
મુંબઈ - ૯.

મૂલ્ય પચાસ નવા પૈસા

પ્રકાશક

નરેન્દ્રકુમાર ડી. શાહ

વ્યવસ્થાપક નેત્ર સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર

સંઘાભાર્તિ ગુણપત બીલીંગ,

ચીચ બદર, મુબઈ-૯

૧૧

૧૧

પહેલી વાર ૨૦૦૦

સ ૨૦૧૫, સને ૧૯૫૯

સર્વ હક પ્રકાશકને સ્વાધીન

મુદ્રક -

મણિલાલ હમનલાલ શાહ

નવપ્રભાત પ્રીન્ડીંગ પ્રેસ,

લીકાટ રોડ, અમદાવાદ.

પ્રકાશકનું નિવેદન

જૈન મરનિઓએ જીવનની મધારણા મારે જે નવધ્યાનઉપદેસુ છે તથા જે આચારની પ્રજ્ઞા કરી છે, તે સદૃ સરખતાથી સમજી શકે તે માટે જૈન શિક્ષાવર્તીની યોજના દ્વાય ધરવામા આવી છે. દ્વાય તેમાં બાર પુસ્તકો પ્રકટ કરવામા આવે છે, પરંતુ સયોત્રે વધારે સ્વતુકી દેખારો તો તેમા બીજા પુસ્તકો પણ પ્રકટ કરવામા આવશે. આ પુસ્તકો દીર્ઘચિતન-મનનના પરિણામે સુર રેલીમા વખાવેતાં છે, એટલે તે સદૃને પસંદ પડશે એમાં શકા નથી.

જૈન શિક્ષાવર્તીની યોજના સાકાર બની તેમા અનેક મુનિગણે, સરથાઓ અને ગૃહ્યોનો સદકાર નિમિત્તભૂત છે. ખાસ કરીને ૫ પૂ આ મધારાગથી વિજ્ઞપવક્રમજુસરીખરછ, તેમના વિદ્યાન સિખરત મુનિરાગથી કીર્તિવિજ્ઞપછ, ૫ પૂ આ મધારાગથી વિજ્ઞપત્રેય મરીખરછના સિખરતો ૫ પૂ મધારાગ શ્રીમદ્ધરવિજ્ઞપછ, ૫ મુ શ્રી જ્ઞાનુવિજ્ઞપછ, તથા ૫ મુ શ્રી કુલકુ વિજ્ઞપછ તેમજ ૫ પૂ આ મધારાગથી વિજ્ઞપગજુસરીખરછ, તેમનાં સિખરત મુ શ્રી વનરિજ્ઞપછ અને ૫ પૂ આ મધારાગથી વિજ્ઞપઅમૂનમરીખરછના વિદ્યાન સિખરત ૫ પૂ મ શ્રી દુરધરવિજ્ઞપછ તથા ૫ પૂ આ મધારાગથી વિજ્ઞપધર્મસુચિનાં સિખરત મુનિશ્રી પશોવિજ્ઞપછ વોરેએ આ યોજનાને સકારી તેને વેમ આપવામા કિ મની સકાય આપી છે, તે માટે તેમનો ખાસ આભાર માનીએ છીએ. ઉપરાંત રોડ માલેકનાય નુનીશાલ રોડ ચંદુલાન વર્ધમાન રોડ ચતુરભાઈ નગીનલમ (જેવશામચાલા) શ્રીમાન બો કે ચાંદ, યોગી શ્રી ઉમેશચંદ્ર, શ્રી નામકુમાર મકાની તથા જૈનધાર્મિક શિક્ષણસંઘ-મુગદ્ધિ કાપવાલો શ્રી પ્રાણીચંદ ૬ ગોંધી વગેરેએ આ કાર્યમાં સદકાર આપી અમને ઉત્સાહિત કર્યાં છે, તે માટે તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ. આ પુસ્તકોમા વિદ્યાપન આપનાર દરેક સરથાઓના પણ અમે આભારી છીએ.

વિષયાનુક્રમ



- ૧ યોગનો મહિમા
- ૨ યોગના અભ્યાસ અંગે કેટલીક સૂચનાઓ
- ૩ યોગાભ્યાસ કરનારમા હોવા નેઈતા ગુણો
- ૪ ગુરુની આવશ્યકતા
- ૫ યોગની વ્યાખ્યા
- ૬ ધ્યાનસિદ્ધિનું પ્રયોજન
- ૭ ધ્યાનની વ્યાખ્યા અને તેના પ્રકારો
- ૮ યમ-નિયમો
- ૯ યોગાભ્યાસ માટે દેશ અને સ્થાન
- ૧૦ આસનસિદ્ધિ
- ૧૧ પ્રાણાયામ
- ૧૨ પ્રત્યાહાર
- ૧૩ ધારણા
- ૧૪ અધ્યાત્મ અને જ્ઞાવના
- ૧૫ ધ્યાનસિદ્ધિ અને સમાધિ
- ૧૬ યોગના પ્રકારો
- ૧૭ ઉપસહાર

॥ ॐ ह्रीं क्लृं नमः ॥

योगાભ્યાસ

૧—યોગનો મહિમા

નૈન ધર્મ અહિંસાપ્રધાન છે, તેમ યોગપ્રધાન પણ છે, પરંતુ તેનું જોરથી ઉચ્ચારણ કરવામાં આવતું નથી, એટલે આપણામાંના ઘણા એમ સમજતા થયા છે કે યોગ તો તપોવનમાં રહેલા ઋષિઓ સાથે, ભગવા વસ્ત્રધારી સાધુસંન્યાસીઓ સાથે કે શરીરે ભસ્મ ચોળનારા ખાખી બાવા વગેરે સાથે, આપણે તેની સાથે કંઈ લેવા દેવા નહિ આ એક પ્રકારની ભારે ગેરસમજ છે અને તે આપણે દૂર કરવી જ જોઈએ

શ્રી ભદ્રબાહુસ્વામીએ આવશ્યકનિર્મુક્તિમાં સાધુની વ્યાખ્યા કરતા જણાવ્યું છે કે 'ત્રિવિધસાદૃષ્ જોગે જન્મ્યા સાદૃષિ સાદુણો—જેઓ નિર્વાણસાધક યોગની સાધના કરે છે, તેઓ સાધુ કહેવાય છે' આનો અર્થ એ થયો કે જ્યાં યોગસાધના છે, યોગનો અભ્યાસ છે, ત્યાં જ સાધુતા છે જ્યાં યોગસાધના નથી, યોગનો અભ્યાસ નથી, ત્યાં સાધુતા નથી આ યોગાભ્યાસ અન્ય કોઈ હેતુથી નહિ પણ નિર્વાણપ્રાપ્તિ એટલે મુક્તિ કે મોક્ષ મેળવવા

માટે જ કરવો જોઈએ, એમ તેમણે યોગપદને નિર્વાણ સાધક વિશેષણ લગાડીને સૂચિત કર્યું છે

શ્રી જિનવદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણે ધ્યાનશતકતુ મગલા-ચરણ કરતા ચરમતીર્થ કર શ્રી મહાવીરસ્વામીને યોગીશ્વર તરીકે વદના કરી છે, કારણ કે તેમણે શુકલધ્યાનરૂપી પ્રજ્વલિત અગ્નિથી કર્મો રૂપી ઇંધનને બાળી નાખ્યા હતા

શ્રી માનતુ ગસૂરિજીએ ભક્તામરસ્તોત્રમા શ્રી આદીશ્વર પ્રભુને યોગ બાણનાર યોગીશ્વર તરીકે બીરહાવ્યા છે આ રીતે બીજા પણ અનેક આચાર્યોએ શ્રી જિનેશ્વરદેવોને યોગકુશળ, યોગપારગત, યોગીન્દ્ર વગેરે નામોથી સન્માધ્યા છે, એટલે યોગસાધના કે યોગાભ્યાસ એ જીન જીવનનું એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે, એમા શકા રાખવાનું કેઈ કારણ નથી

જીન મહર્ષિઓ યોગની પ્રથસા કરતા જણાવે છે કે-

‘ યોગ શ્રેષ્ઠ કલ્પતરુ જેવો છે, યોગ ઉત્તમ ચિંતામણિ સ્તન જેવો છે, યોગ સર્વ ધર્મમા મુખ્ય છે અને યોગ એ સિદ્ધિ કે મુક્તિનું પોતાનું ગૃહ છે ’

‘ વળી તે યોગ જન્મરૂપી બીજને બાળનારો છે, જરા અવસ્થાની મહાજરા છે, હુ જોને માટે ક્ષય શાગ જેવો છે અને મૃત્યુનું મૃત્યુ નિપજાવનારો છે, અર્થાત્ અમરતા પ્રાપ્ત કરાવનારો છે ’

તાત્પર્ય કે યોગથી સર્વ ઈચ્છિત વસ્તુઓ મળે છે, અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને જન્મ,

જરા તથા મૃત્યુ ટાળી શકાય છે આથી વધારે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ આ જગતમા ખીલુ કંઈ હોઈ શકે ?

કોઈ એમ કહેતું હોય કે અમારે ખીલુ કંઈ જોઈતું નથી, સિદ્ધિઓનો ખપ નથી, પણ માત્ર લવનને સુધારણુ છે, લવનનુ ઉચ્ચ પ્રકારે ઘડતર કરણુ છે, તો એ લાભ પણ યોગસાધના કે યોગાભ્યાસથી મળી શકે છે આ રહ્યા તેની પ્રતીતિ કસબનારા શબ્દો.

ધૃતિ ઇમા સદાચારો, યોગધૃદિ શુભોદયા ।

આદ્યેતા ગુરુત્વ ષ શમસૌંદ્યમનુત્તરમ્ ॥

‘ યોગથી ધૃતિ એટલે સતોષ કેળવાય છે, સમા એટલે ઉદારતાનો શુભ પ્રકટે છે, સદાચાર એટલે સત્પુરુષો એ પ્રતિષ્ઠિત કરેલો આચાર પાળવાનુ મન થાય છે, શુભોદયવાળી યોગધૃદિ એટલે પુણ્યનો ઉદય થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓનો વધારો કરવાનુ બળ આવે છે, આદેયતા એટલે ખીલુ પણ પોતાની પ્રવૃત્તિનુ પ્રશ્નસાપૂર્વક અનુ-કરણુ કરે એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે ગુરુત્વ એટલે ખીલના શુરુ થવાની શક્તિ ઉદ્ભવે છે, અને શ્રેષ્ઠ શમસુખ એટલે અપૂર્વ શાંતિ કે અદ્ભુત પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરી શકાય છે’

એટલું જ નહિ—

વિનિવૃત્તામદત્વ ષ તથા દ્વદ્વસદિષ્ણુતા ।

તદમાવશ્ય લામ શ્વ, વાણાના ફાલસંગત ॥

‘યોગથી આગ્રહરહિતપણુ પ્રકટે છે, એટલે હઠા-
ગ્રહ, કદાગ્રહ કે પૂર્વગ્રહ નાશ પામે છે સત્યની પ્રાપ્તિ
નહિ થવાના જે ચાર કરણો મનાયા છે, તેમાંનું એક
કારણ આ હઠાગ્રહ, કદાગ્રહ કે પૂર્વગ્રહ પણ છે તે દ્વર
યર્થ જતા સરળતા પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે ધર્મપ્રાપ્તિ
સુલભ બને છે દ્વં એટલે સુખ અને દુઃખ, તેની સહિષ્ણુતા
એટલે સહન કરી લેવાની શક્તિ આવે છે બીજા શબ્દોમા
કહીએ તો ‘સુખસમયમા છકી નવ જલુ, દુઃખમા ન
હિ મત હારવી’ એ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થતાં જરા, ઇન્દ્રિયહાનિ
વગેરે બાદ્ય દુઃખોના અભાવનો લાભ થાય છે અર્થાત્
મોટી ઉંમર થવા છતાં ઘડપણુ કેખાતુ નથી કે કેઈ ઇન્દ્રિયમા
શિથિલતા આવતી નથી

किं चान्यद्योगत स्थैर्यं धैर्यं श्रद्धा च जायते ।

मैत्री जनप्रियत्व च, प्रातिम तत्त्वमानसम् ॥

‘વધારે શુ કહીએ? યોગ્યથી બુદ્ધિની સ્થિરતા થાય
છે, ધૈર્ય અને શ્રદ્ધા પ્રકટે છે, સર્વ જીવો સાથે મૈત્રીભાવ
ઉત્પન્ન થાય છે, લોકપ્રિયતા સાપડે છે અને તત્ત્વની પરીક્ષા
કરી શકે એવું પ્રતિભાશાળી મન પ્રાપ્ત થાય છે’

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનના સમાધિપાઠમાં
શ્લોકનંબર ત્રણ પ્રશ્ન ૩-૪૮ ॥ એ સૂત્રથી આ વાતનું
સમર્થન કર્યું છે ‘શ્લેષ એટલે સત્યનું ત્રિમર્તિ-ધારણુ-
પોષણ કરે છે, તે ઋતુભર આનો સ્પષ્ટાર્થ એ છે કે શ્રત-
પ્રજ્ઞા, અનુમાનપ્રજ્ઞા અને લૌકિકપ્રત્યક્ષપ્રજ્ઞાથી વસ્તુમા

રહેલા સાધારણ ધર્મો સમજાય છે, ત્યારે ઝાતભરા પ્રસાથી વસ્તુમા રહેલા અસાધારણ ધર્મો સમજાય છે અને તેથી દૂર રહેલું, પૃથ્વી આદિથી દુકાયેલું અને બૂન તથા ભાવિના ગર્ભમા છૂપાયેલું બધું પ્રત્યક્ષ થાય છે

અન્ય મહુર્વિઓએ યોગની જે પ્રશંસા કરી છે, તેનાથી પણ આપણે પરિચિત થઈએ

તેઓ કહે છે —

સ્નાત્તેન સમસ્તકીર્તિસલિલે સર્વોડયિ વક્તાવનિ-
ચક્ષાના ચ સદ્સમિષ્ટમસિલિલા દેવાશ્ચ સપૂજિતા ।
સંસારાચ્ચ સમુદ્વૃતા સ્વપિતરઘૈલોક્યપૂજ્યોડ્યસૌ,
યસ્ય વ્રદ્ધવિચારણે જ્ઞાનમપિ, સ્થૈર્ય મન પ્રાપ્નુયાત્ ॥

‘જે મનુષ્યનુ મન વ્રદ્ધવિચારણામા ક્ષણપણ સ્થિરતા ધારણ કરે છે, અર્થાત્ યોગાભ્યાસમા લીન બને છે, તેણે સકલ તીર્થોના જલમા સ્નાન કર્યું છે, સમસ્ત પૃથ્વીનું દાન લીધું છે, હજારો વ્રત કર્યા છે, સર્વ ઈષ્ટ દેવોને સારી રીતે પૂજ્યા છે, પોતાના પિતૃઓનો સંસારથી ઉદ્ધાર કર્યો છે અને તે ત્રણે દોષમા પૂજ્ય છે’

કુલ પરિવ્ર જનનો કૃતાર્થો,
વિશ્વંમરા પુણ્યવતી ચ તેન ।

અપારસવિત્ત્સુસસાગરેડ્મિ-

હીન પરે વ્રદ્ધાણિ યસ્ય ચેત ॥

‘જે મનુષ્યનુ ચિત્ત અપાર જ્ઞાન અને આનંદના સાગરરૂપ પરવ્રદ્ધમા લીન થાય છે, તેનું કુલ પવિત્ર છે,

તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથીજ પૃથ્વી પાવન થાય છે ’

ईज्याचारदमाहिंसा—दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।

अथ तु परमो धर्मो, यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

‘ વિવિધ પ્રકારના યજ્ઞયાગો, સ્નાનાદિ બાહ્ય આચારો, ઇન્દ્રિયોનું કમન, શુભકર્મ, દાનાદિપરોપકારપ્રવૃત્તિઓ અને શાસ્ત્રનું પઠન-પાઠન આદિ તમામ કર્મોમા યોગવડે થતું આત્મદર્શન જ પરમ ધર્મ છે ’

૨-યોગના અભ્યાસ અંગે કેટલીક સૂચનાઓ

યોગનો આ મહિમા જાણ્યા પછી ઘણાને ઇચ્છા થઈ આવે છે કે ‘ ચાલો, આપણે પણ યોગનો અભ્યાસ કરીએ ’ પણ તેઓ ચોતાના શુભનગી ઘરેડ બદલી શકતા નથી, એટલે આ ઇચ્છા અમલમા આવતી નથી આ જોઈને જ અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે—

क्रियायुक्तम सिद्धि स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।

न शास्त्रपाठमात्रेण, योगसिद्धि प्रजायते ॥

‘ ક્રિયાયુક્તને સિદ્ધિ થાય, પણ અક્રિયાવાનને કેમ થાય ? યોગના શાસ્ત્રો વાંચી જવાથી કે સાલગી જવા માત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી ’

કેટલાક કહે છે કે ‘ યોગાભ્યાસ કરવા માટે તો અમે તત્પર છીએ, પણ તે ઘણું કઠિન હોવાથી અમારાથી થઈ શકે એમ લાગતું નથી ’

આ સ્થિતિનુ નિવારણ કરવા માટે અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે 'સર્વેષાં તુ પદાર્થોનામભ્યાસ કારણ પરમ્ । સર્વ પદાર્થોનુ પરમ કારણ અભ્યાસ છે' અર્થાત્ અભ્યાસ વડે સર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે તેના ઉદાહરણો આપતા તેમણે જણાવ્યું છે કે—

અભ્યાસેન સ્થિર ચિત્તમભ્યાસેનાનિલચ્યુતિ ।

અભ્યાસેન પરાનન્દો અભ્યાસેનાત્મવર્ગનમ્ ॥

‘મન અત્યંત અસ્થિર છે, છતાં અભ્યાસવડે તેને સ્થિર કરી શકાય છે વાયુને કાળૂમા લાવવાનું કામ થલુ કઠિન છે છતાં તે થલુ અભ્યાસ વડે કાળૂમા આવી શકે છે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી, છતાં તે થલુ અભ્યાસ વડે થઈ શકે છે અને આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર જે યોગનું પ્રધાન લક્ષ્ય છે, તે થલુ અભ્યાસ વડે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે’ માટે યોગાભ્યાસ શી રીતે થઈ શકે ? એમ માની બેસી રહેવાનું નથી

૩—યોગાભ્યાસ કરનારમા હોવા જોઈતા ગુણો

યોગનો અભ્યાસ કરનારમા કેવા ગુણ હોવા જોઈએ ? તેનું વર્ણન કરતા યોગવિચારદો જણાવે છે કે—

ઉત્સાહઃસાહસાદૈર્યાત્ તત્ત્વજ્ઞાનાચ્ચ નિશ્ચયાત્ ।

જનસંગપરિત્યાગાત્ વહ્નિર્વાગિ પ્રસિદ્ધયતિ ॥

‘ઉત્સાહ, હિમ્મત, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, દૃઢ નિશ્ચય અને જનસંગપરિત્યાગ એ છ અગોચી યોગ સારી રીતે સિદ્ધ થાય છે’

તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથીજ, પૃથ્વી પાવન થાય છે ’

ईश्याचारदमाहिसा-दानत्वाध्यायकर्मणाम् ।

अयं ॥ परमो धर्मो, यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

‘વિવિધ પ્રકારના યજ્ઞયાગો, સ્નાનાદિ બાહ્ય આચારો, ઈન્દ્રિયોત્તુ દમન, જીવહયા, દાનાદિપરોપકારપ્રવૃત્તિઓ અને શાસ્ત્રોત્તુ પઠન-પાઠન આદિ તમામ કર્મોમાં યોગવડે થતું આત્મદર્શન જ પરમ ધર્મ છે ’

૨-યોગના અભ્યાસ અંગે કેટલીક સૂચનાઓ

યોગનો આ મહિમા જાણ્યા પછી ઘણાને ઈચ્છા થઈ આવે છે કે ‘આલો, આપણે પણ યોગનો અભ્યાસ કરીએ’ પણ તેઓ યોગના જીવનની ઘરેડ જાણી શકતા નથી, એટલે આ ઈચ્છા અમલમાં આવતી નથી આ જોઈને જ અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે—

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य क्व भवेत् ।

त शास्त्रपाठमात्रेण, योगसिद्धिः प्रजायते ॥

‘ક્રિયાયુક્તને સિદ્ધિ થાય, પણ અક્રિયાવાનને કેમ થાય ? યોગના શાસ્ત્રો વાંચી જવાથી કે સાંભળી જવા માત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી ’

કેટલાક કહે છે કે ‘યોગાભ્યાસ કરવા માટે તો અમે તત્પર છીએ, પણ તે ઘણું કઠિન હોવાથી અમારાથી થઈ શકે એમ લાગતું નથી ’

આ સ્થિતિનું નિવારણ કરવા માટે અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે 'સર્વથા તુ પદાર્થાનામભ્યાસ કારણ પરમ્ । સર્વ પદાર્થોનુ પરમ કાળજી અભ્યાસ છે' અર્થાત્ અભ્યાસ વડે અર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે તેના ઉદાહરણો આપતા તેમણે જણાવ્યું છે કે—

અભ્યાસેન સ્થિર ચિત્તમભ્યાસેનાનિલચ્યુતિ ।

અભ્યાસેન પરાનન્દો અભ્યાસેનાત્મદર્શનમ્ ॥

‘મન અત્યંત અસ્થિર છે, છતાં અભ્યાસવડે તેને સ્થિર કરી શકાય છે વાસુને કાળૂમા લાવવાનું કામ થયું કઠિન છે છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે કાળૂમા આવી શકે છે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી, છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે થઈ શકે છે અને આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર જે યોગનું પ્રધાન લક્ષ્ય છે, તે પણ અભ્યાસ વડે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે’ માટે યોગાભ્યાસ શી રીતે થઈ શકે ? એમ માની બેઠી રહેવાનું નથી

૩—યોગાભ્યાસ કરનારમાં હોવા જોઈતા ગુણો

યોગનો અભ્યાસ કરનારમાં કેવા ગુણ હોવા જોઈએ ? તેનું વર્ણન કરતા યોગવિશારદો જણાવે છે કે—

ઉત્સાહાત્સાહસાદ્વૈર્યાન્ તત્ત્વજ્ઞાનાચ્ચ નિશ્ચયાન્ ।

જનસંગપરિત્યાગાત્ પદ્મમિયોગ પ્રસિદ્ધયતિ ॥

‘ઉત્સાહ, હિમ્મત, વૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, દૃઢ નિશ્ચય અને જનસંગપરિત્યાગ એ છ અગોષ્ઠી યોગ સારી રીતે સિદ્ધ થાય છે ’

10
 , તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથીજ , પૃથ્વી પાવન થાય છે ’

ईज्याचारदमार्हिसा—दानत्वाध्यायकर्मणाम् ।

अयं तु परमो धर्मो, यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

‘વિવિધ પ્રકારના યજ્ઞયાગો, સ્નાનાદિ બાહ્ય આચારો, ઇન્દ્રિયોત્તુ દમન, જીવહયા, દાનાદિપરોપકારપ્રવૃત્તિઓ અને શાસ્ત્રનુ પાઠન-પાઠન આદિ તમામ કર્મોમા યોગવટ થતું આત્મદર્શન જ પરમ ધર્મ છે ’

૨-યોગના અભ્યાસ અંગે કેટલીક સૂચનાઓ

યોગનો આ મહિમા જાણ્યા પછી ઘણાને ઈચ્છા થઈ આવે છે કે ‘ચાલો, આપણે પણ યોગનો અભ્યાસ કરીએ’ પણ તેઓ યોગના જીવનની ઘરેડ જાણી શકતા નથી, એટલે આ ઈચ્છા અમલમાં આવતી નથી આ જોઈને જ અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે—

क्रियायुक्तस्य सिद्धि र्स्यावक्रियस्य कथं भवेत् ।

■ शास्त्रपटिमारेण, योगसिद्धि प्रजायते ॥

‘ક્રિયાયુક્તને સિદ્ધિ થાય, પણ અક્રિયાવાનને કેમ થાય ? યોગના શાસ્ત્રો વાંચી જવાથી કે સાલગી જવા માત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી ’

કેટલાક કહે છે કે ‘યોગાભ્યાસ કરવા માટે તો અમે તત્પર છીએ, પણ તે ઘણા કઠિન હોવાથી અમારાથી થઈ શકે એમ લાગતું નથી ’

આ સ્થિતિનું નિવારણ કરવા માટે અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે ‘સર્વેષાં તુ પદાર્થાનામભ્યાસ કારણ પરમ્ । સર્વ પદાર્થોનું પરમ કારણ અભ્યાસ છે’ અર્થાત્ અભ્યાસ વડે સર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે તેના ઉદાહરણો આપતા તેમણે જણાવ્યું છે કે—

અભ્યાસેન સ્થિર ચિત્તમભ્યાસેનાનિહશ્યુતિ ।

અભ્યાસેન પરાન્દો અભ્યાસેનાત્મદર્શનમ્ ॥

‘મન અત્યંત અસ્થિર છે, છતાં અભ્યાસવડે તેને સ્થિર કરી શકાય છે વાયુને કાળુમાં લાવવાનું કામ બહુ કઠિન છે છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે કાળુમાં આવી શકે છે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી, છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે થઈ શકે છે અને આત્મદર્શન કે આત્મમાહાત્કાર જે યોગનું પ્રધાન લક્ષ્ય છે, તે પણ અભ્યાસ વડે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે’ માટે યોગાભ્યાસ સી રીતે થઈ શકે ? એમ માની બેસી રહેવાનું નથી

૩—યોગાભ્યાસ કરનારમાં દેવા ભેદતા શુભો

યોગનો અભ્યાસ કરનારમાં દેવા શુભ દેવા ભેદનો ? તેનું વર્ણન કરતા યોગવિશારદો જણાવે છે કે—

ઇસાહાસાદસાદૈર્ઘ્યન્ સત્ત્વજ્ઞાનાચ્ચ નિશ્ચયાન્ ।

જનસંગપરિત્યાગત્ પદ્મધિર્યોગ પ્રસિદ્ધયતિ ॥

‘ઉત્સાહ, હિમ્મત, ધૈર્ય, સત્ત્વજ્ઞાન, ૬૬ નિશ્ચય અને જનસંગપરિત્યાગ એ છ અંગોથી યોગ ચારી રીતે સિદ્ધ થાય છે’

ઉત્માહ વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી, માટે પ્રથમ તેનું વિધાન છે હિમ્મત વિના આગળ વધી શકાતું નથી, માટે ખીજું તેનું વિધાન છે આગળ વધતા અનેક જાતની મુશ્કેલીઓ આવે તે ધૈર્યથી જ ઝોળાગી શકાય છે, માટે ત્રીજું વિધાન તેનું છે વળી વૃત્તિઓ કે વિચારોના વહેણને સ્થિર રાખવા માટે તત્ત્વજ્ઞાન એ પુષ્ટ આલબન છે, તેથી ચોથું વિધાન તેનું છે દૃઢ નિશ્ચય વિના સ્વીકૃત કાર્ય પૂર્ણ થતું નથી, માટે પાચમું વિધાન તેનું છે અને લોકસમૂહમાં રહેવાથી ચિત્તવૃત્તિઓનું જ્યાં ત્યાં આકર્ષણ થાય છે, તેથી છઠું વિધાન જનસંગપરિત્યાગનું છે વધારામાં જૈન મહર્ષિઓએ કહ્યું છે કે—

વિમૂક્તાશ્વત્થસસમ્મો, પળીય રસમોચ્છ ।

નારસડત્તગવેસિસ, વિસ તાલડડ જહા ॥

‘જે પુરુષ આત્મશોધક છે, આત્મદર્શનનો અભિલાષી છે એટલે કે યોગાભ્યાસ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર છે, તેને માટે શૃંગાર, સ્ત્રીઓનો સ સર્ગ અને પૌષ્ટિક-સ્વાદિષ્ટ ભોજન એ સર્વે તાલપુટ વિષ જેવા છે’ તાત્પર્ય કે જેને સાથી યોગસાધના કરવી છે, તેણે શરીરની ટાપટીપ છોડી દેવી જોઈએ, સ્ત્રીઓના સહવાસ છોડી દેવો જોઈએ અને બને તેટલો સાદો અને નિરસ આહાર લેવો જોઈએ

આ વાત અહીં અમે ભારપૂર્વક કહેવા ઇચ્છીએ છીએ, કારણ કે આજે યોગસાધનાના ઉદ્દેશથી ચાલતા કેટલાક યોગાશ્રમોમાં આમાંના એક પણ સિદ્ધાન્તનું યથાર્થ પાલન

યતું નથી યોગસાધકો દરરોજ આન કરીને ઉત્તમ ગુણો
 યમ વસો પહેરે છે, માથામા તેલ વગેરે નાખે છે અને
 પુષ્પમાલાઓથી પોતાના શરીરોને શણગારે છે વળી રેશમી
 વસ્ત્રો વાપરે છે અને કસબી કોરના શાલ-દુશાલાનો ઉપ
 યોગ કરે છે. તે ઉપરાંત ત્યાં સ્ત્રી અને પુરુષોને રહેવાના
 સ્થાનો અલગ હોવા છતાં દિવસમા એકબીજાને મળવાનું
 ચાલુ હોય છે અને હાસ્ય, ક્રુદ્ધ મસ્કરી કરવાની મોજ
 મણાતી હોય છે આ બધાનું પરિણામ એ આવે છે કે
 પુરુષોની સ્ત્રી પ્રત્યેની અને સ્ત્રીઓની પુરુષ પ્રત્યેની આક
 ર્ષણવૃત્તિ ચાલુ જ રહે છે અને પરિણામે જે બંધનમા
 થી છૂટવું હોય છે, તે બંધનો વધારે મજબૂત થાય છે
 વળી ત્યાં ખોરાકનું ધોરણ પણ એવું હોય છે કે જે વૃત્તિ-
 એને શાંત કરવામા મદદ કરતું નથી કામલા તરીકે દૂધનો
 વધારે પડતો ઉપયોગ દૂધ શીષ વીર્ય પેદા કરનારું હોઈ
 બ્રહ્મચર્યપાલનમા ઘણી મુશ્કેલી પડે છે એટલે શૃંગારનો
 ત્યાગ, સીંસહવાસનો ત્યાગ અને માલમલીલા કે મેવા-
 મીકાઈ ઉઠાવવાનો ત્યાગ એ યોગસાધનની-યોગાભ્યાસની
 અનિવાર્ય શરતો છે અને તેનું પાલન કર્યા વિના યોગ
 સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી.

અતપસ્વીને યોગ સિદ્ધ થતો નથી, એમ અનુભવી
 એવું કહેવું છે એટલે યોગસાધના માટે તેનું પણ
 યથાશક્તિ આલમન લેવું જોઈએ અન્યોએ જે સિદ્ધિઓ
 યોગથી માની છે, તે જૈન મૂર્ધિઓએ તપથી માની

છે, એટલે કોઈ પણ મ યોગોમાં તપ પ્રત્યે અનાદર કે ઉપેક્ષા થઈ શકે નહિ.

૪-ગુરુની આવશ્યકતા

યોગમાધકમાં હોવા ભેડતા ગુણોનું વિવેચન અહીં પૂરું થાય છે, પણ તેની સાથે સાથે વિચારવા જેવી અને સહુથી વધારે મહત્ત્વની એક વાત અહીં જાહેર કરી દઈએ કે ‘ગુરુ વિના જ્ઞાન નથી’ એટલે જેણે યોગસાધના કે યોગાભ્યાસ કરવો હોય, તેણે યોગ્ય ગુરુ શોધી કાઢવા ભેઈએ અને તેમની દેખરેખ નીચે યોગાભ્યાસ કરવો ભેઈએ.

યોગ્ય ગુરુઓ સહેલાઈથી મળતા નથી, એ વાત સાચી, પણ જે ખરી ઈચ્છાથી શોધે છે, તેમને મળી આવે છે ‘જિન દુઃખ તિન પાડ્યા’એ ઉક્તિમાં મુમુક્ષુઓએ પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવા જેવી છે. મહાગુરુ વિષે વિશેષ વિચારણા ‘સદ્ગુરુસેવા’ નામના આ ગ્રંથમાળાના ચોથા નિબંધમાં કરવામાં આવી છે, એટલે અહીં તેનું વિવેચન કરતા નથી.

જેન ધર્મની યોગક્રિયા કેવી છે? તેના ભેદાનુભેદો કેવા છે? તથા તેનામાં અને અન્ય યોગક્રિયામાં શુ તફાવત છે? તેનું હવે નિરૂપણ કરીશું અને તેનો વધારે સ્પષ્ટ ભોધ થાય તે માટે પ્રશ્નોત્તરીનું આલબન લઈશું.

૫-યોગની વ્યાખ્યા

પ્રશ્ન—જેન ધર્મ યોગની વ્યાખ્યા શું કરી છે ?

ઉત્તર — એ જાણવા માટે શ્રી હરિભદ્રસૂરિદ્વારા
યોગવિશિકા પર દષ્ટિપાત કરવો ઉચિત ગણાયો તેનો પહેલો
ગાથામા કહ્યું છે કે—

મુક્તેવેળ જોયણાઓ જોગો સત્ત્વોરિ ધમ્મવાવાતો ।

પરિમુદ્ધો વિન્નેઓ, ઠાણાદગઓ વિસેહેળ ॥

—, ‘પ્રવિધાનથી અત્યંત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વ’ પણ
ધર્મવ્યાપાર મોક્ષમા ભેડનારો હોવાથી યોગ જાણવો
(આ વ્યાખ્યા યોગનાદ્ યોગ એ ન્યુત્પત્તિ સિદ્ધ કરવા માટે
સામાન્ય પ્રકારે કહી) અને વિશેષથી તે સ્થાનાદિગત
એવો જે ધર્મવ્યાપાર તેને યોગ જાણવો’

તેમણે સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપારની વિશેષ સ્પષ્ટતા
બીજી ગાથામા ઠાણુમત્થાજ્ઞવરદિઓ સત્તમિ વચ્છા ણ્સો
એ શબ્દોથી કરી છે તેનો અર્થ એ છે કે જૈન શાસ્ત્રોમા
આ સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપાર પાંચ પ્રકારનો કહેલો છે તે
આ પ્રમાણે

(૧) ઠાણ એટલે સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપાર અહીં ઠાણ
શબ્દથી કાચોત્સર્ગોદિ આચરનો સમજવા

(૨) સ્વજ્ઞ એટલે વર્ણુગત ધર્મવ્યાપાર અહીં વર્ણુ
શબ્દથી વીતરાગ મહાપુરુષોએ કહેલા શાસ્ત્રવચનો સમજવા

(૩) જત્ય એટલે અર્થગત ધર્મવ્યાપાર અહીં અર્થ
શબ્દથી શાસ્ત્રવચનોનો અભિપ્રેય વિષય સમજવો

(૪) આલયણ એટલે આલબનગત ધર્મવ્યાપાર અહીં આલબન શબ્દથી જિનબિબ, જિનમૂર્તિ કે શ્રુતનુ આલબન સમજવું

(૫) રહિઓ-આલયણ રહિઓ એટલે આલબનરહિત ધર્મવ્યાપાર અહીં આલબનરહિત ધર્મવ્યાપારથી પરમાત્મા કે શ્રુતના આલબન વિના કેવળજ્ઞાનાદિ શુદ્ધોની સમર સતા, ધ્યાતા-ધ્યાનની અલોકલાવે થતી તન્મય પરિણતિ સમજવી

શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે જ્ઞાનસારના યોગા-
દ્વક્રમા આજ બ્યાખ્યાનુ સમર્પન કર્યું છે :

મોક્ષેણ યોજનાદ્યોગ* સર્વોડ્યાચાર દ્રવ્યતે ।

વિશિષ્ય સ્થાનવર્ણાર્યાલમ્બનૈકાગ્રયગોચર ॥

‘ (આત્માને) મોક્ષની સાથે જોડવાથી સર્વે પક્ષ આચાર યોગ કહેવાય છે જો તેની વિશેષતા કરીને કહીએ તો સ્થાન, વર્ણ, અર્થ, આલબન અને એકાગ્રચ જેને ગોચર છે, તે યોગ કહેવાય છે ’

શ્રીહરિભદ્રસૂરિએ ‘ પ્રણિધાનથી અન્ય ત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વ પક્ષ ધર્મવ્યાપાર ’ એવા શબ્દો વાપર્યા છે, ત્યાં શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે આચાર શબ્દ વાપર્યો છે જૈનપરપરા મુજબ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, તપ અને વીર્યને વિષે જે આચરણ કરવું, તે આચાર કહેવાય છે, એટલે જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપની ઉદ્ધાસપૂર્વક થતી સર્વ આરાધના એ-યોગ છે, એમ તેમના કથનનું તાત્પર્ય છે.

શ્રીહરિભદ્રસૂરિએ યોગના પાચમા પ્રકારને આલબનરહિત કહ્યો છે, તેને શ્રીમદ્ યયોવિજયજી મહારાજે એકામય યોગ કહ્યો છે, કારણ કે તેમા મન, વચન અને કાયાના યોગનુ એકામય હોય છે વાસ્તવિકતાએ આ બનેમા કોઈ ભેદ નથી

શ્રીદેમચદ્રાચાર્યે' યોગશાસ્ત્રમા યોગનુ લક્ષણ આ પ્રમાણે જણાવ્યું છે

ચતુર્વર્ગોડમળીર્મોક્ષો યોગસ્તસ્ય ચ કારણમ્ ।

જ્ઞાનપ્રદાનચારિત્રરૂપ રત્નત્રય ચ સ ॥

(ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ) ચાર વર્ગોમા મોક્ષ મુખ્ય છે તેનુ કારણ યોગ છે તે જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી મમજીવી પ્રલિધાનથી અત્યંત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વે પણ ધર્મવ્યાપાર સમ્યક્ દર્શન, સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ચારિત્રમા અતબૂત થાય છે, એટલે આ વ્યાખ્યામા પણ કોઈ ભેદ નથી આ બધી વ્યાખ્યાઓનુ સાત્પથ એ છે કે જૈન શાસ્ત્રો મોક્ષમા લઈ જનારી મધળી ક્રિયાઓ, સધળા અનુષ્ઠાનો કે સરળા ધર્મવ્યાપારોને સામાન્ય રીતે યોગ કહે છે, પણ તેનો વિશેષ બ્યવહાર તો કાપોત્તગર્ગાદિ કોઈ પણ આમન પર સ્થિર થઈને પીતરાગ 'મહાપુરુષોએ કહેલા વચનોનુ અનન્ય શ્રદ્ધાથી ચિ તન-મનન કરવુ તથા તેમની પ્રતિમા વગેરેનુ આલબન લઈને ધ્યાન-સ્થ થવુ, તેમ જ આત્મસ્વરૂપમા વદાકાર થવુ, એ ક્રિયા એથી જ કરે છે એટલે યોગ એ ધ્યાનમા સ્થિર થવાની યો—૨

કે ધ્યાનને સિદ્ધ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે અને એ પ્રક્રિયાને જ
તેજ શાસ્ત્રાએ તેને મહત્વનું સ્થાન આપ્યું છે

વેદિક ધર્મમાં યોગની વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ
જોવામાં આવે છે —

- ૧ પરેણ બ્રહ્મણા સાર્ધમેકત્વ યન્નૃપાત્મન ।
યોગ સ एव विख्यात किमन्यद् योगलक्षणम् ? ॥
'હે રાજન્ ! આત્માનું પરબ્રહ્મણી માથે જે એકપક્ષ
તેજ યોગ સમજવો યોગનું લક્ષણ બીજું શું હોય ?'
 - ૨ સયોગે યોગ ક્ત્યુક્તો જીવાત્મપરમાત્મનો ।
'જીવાત્મા અને પરમાત્માનો સ યોગ એ યોગ કહેવાય.'
 - ૩ જથ તદર્શનાભ્યુપાયો યોગ । 'તે બ્રહ્મદર્શનનો ઉપાય
યોગ છે'
 - ૪ યોગચિત્તવૃત્તિનિરોધ । 'યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો
નિરોધ'
 - ૫ યોગ કર્મસુ કૌશલ્યમ્ । 'યોગ એટલે કર્મમાં કુશલતા'
 - ૬ સમત્વ યોગ ઉચ્યતે । 'સમત્વને જ યોગ કહેવાય છે'
- ૬-ધ્યાનસિદ્ધિનું પ્રયોજન

પ્ર૦—ધ્યાનને સિદ્ધ કરવાનું પ્રયોજન શું ? એથી
મોક્ષપ્રાપ્તિમાં કેઈ સહાય મળે છે ખરી ?

ઉ૦—મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે કર્મરહિત અવસ્થા અપે
ક્ષિત છે અને તેવી અવસ્થા ધ્યાનસિદ્ધિ વિના પ્રાપ્ત કરવી

શકાતી નથી, તેથી જ જૈન શાસ્ત્રોએ ધ્યાનસિદ્ધિને આવશ્યક માની છે

પ્ર૦—અમે તો એમ સામજીયું કે જૈન ધર્મમાં કર્મગંદિન અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે તપનું વિધાન છે અને તમે ધ્યાનસિદ્ધિની વાત કરો છો આમાં સત્ય શું સમજવું ?

ઉ૦—તમે તપ વિષે જે કંઈ સામજીયું છે, તે બરાબર છે, પણ જૈન ધર્મે તપનો અર્થ ધર્મો વિશાળ કર્યો છે, એટલે ધ્યાનસિદ્ધિ તેના પેટામાં સમાઈ જાય છે આ રીતે ઉભય માન્યતામાં કોઈ વિરોધ નથી

પ્ર૦—ધ્યાનસિદ્ધિ તપના પેટામાં કેવી રીતે સમાઈ જાય છે ?

ઉ૦—જૈન ધર્મમાં તપના બે વિભાગો પાડવામાં આવ્યા છે બાહ્ય અને અભ્યંતર, તથા તે બંને તપના છ છ પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે અણુસણ, ઊનોહરિકા, વૃત્તિસંક્ષેપ, રસત્યાગ, કાયકલેશ (શારીરિક તિતિશ) અને મહીનના (આસનસિદ્ધિ તથા એકાગ્રનેવન) એ બાહ્ય તપના છ પ્રકારો છે અને પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવૃત્ય, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને બ્યુત્સર્જ એ અભ્યંતર તપના છ પ્રકારો છે આ રીતે ધ્યાન એ એક પ્રકારની અભ્યંતર તપશ્ચર્યા હોઈ તપના પેટામાં સમાઈ જાય છે અહીં પ્રસંગવશાત્ એટલી સ્પષ્ટતા કરી લઈએ કે છ પ્રકારના અભ્યંતર તપમાં પણ શ્રેષ્ઠતા ધ્યાનની જ છે, કારણ કે તે

પ્રજ્વલિત અગ્નિની જેમ કર્મરૂપી ઇંધનોને શીઘ્ર બાળી નાખે છે અને આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનો પ્રકાશ કરે છે આજ સુધીમા જે આત્માઓ મોક્ષે ગયા, જે આત્માઓ મોક્ષે જાય છે અને જે આત્માઓ મોક્ષે જવાના છે, તે બધો પ્રતાપ ધ્યાનનો જ સમજવો

પ્ર૦—જે ધ્યાનથી જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી હોય તો અણુસણાદિ બીજાં તપો બતાવવાની જરૂર શી ?

ઉ૦—અણુસણાદિ બીજા તપો ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ઉપકારક છે, તેથી જ તેની પ્રરૂપણા કરવામા આવી છે

૭-ધ્યાનની વ્યાખ્યા અને તેના પ્રકારો

પ્ર૦—તમે ધ્યાન કેને કહો છો ?

ઉ૦—ચિતનીય વિષયમા મનને એકાગ્ર કરવું અને મન, વચન તથા કાયાની પ્રવૃત્તિઓનો રોધ કરવો, તેને અમે ધ્યાન કહીએ છીએ

પ્ર૦—કોઈ મનુષ્ય પોતાની દુઃખદ હાલતનો વિચાર કરવામા મનને એકાગ્ર કરે તો તેને ધ્યાન કહેવાય ખરું ?

ઉ૦—અલબત્ત, ‘ધ્યાયતે ચિન્ત્યતે વસ્ત્વત્તેનેતિ ધ્યાનમ્’ એ વ્યાખ્યા પ્રમાણે તેને પણ ધ્યાન જ કહેવાય, પણ તેનો સમાવેશ અશુભ ધ્યાનમા થાય નૈન, ગાત્રકારોએ સમગ્ર ધ્યાનના જે વિલાસો પાડ્યા છે અશુભ અને શુભ તેમા અશુભ ધ્યાનને જે પ્રકારનું માન્યું છે જેમા

અતિ એટલે દુષ્કર્મ કે પીડાનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે આર્તધ્યાન અને જેમા ઠંડતા એટલે દિશા, કોષ, વૈર વગેરેનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે રોદ્ર ધ્યાન આ બંને ધ્યાનો અશુભ કર્મોનું ધના હેતુ હોવાથી અને તે કારણે મહારમા પશ્ચિમણ કંગવનાગ હોવાથી દેવ મનાયા છે, અર્થાત્ ઉપાસ્યા યોગ્ય ગણાયા છે શુભ ધ્યાનને પણ બે પ્રકારનું માનવામા આવ્યું છે જેમા ધર્મનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે ધર્મ ધ્યાન અને જેમા વ્યાગેષ તથા મોહાદિથી મદિત ઉત્તમ વડ ધ્યાન હોય તે શુદ્ધધ્યાન આ બંને ધ્યાનો કર્મનો નાશ કરવામા સમર્થ હોઈ ઉપારેય લેખાયા છે, અર્થાત્ આગપેચા યોગ્ય મનાયા છે

પ્ર૦—આર્તધ્યાન કેટલા પ્રકારનું છે ?

૮૦—ચાર પ્રકારનું તે આ પ્રમાણે

(૧) અનિષ્ટવસ્તુ યોગ—અનિષ્ટ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતા તેના વિયોગને માટે નિરંતર ચિંતા કરવી (૨) ઇષ્ટવિ-યોગ—કોઈ ઇષ્ટ-મનોનુદ્ધવ વસ્તુ થાકી જતા તેની પુન પ્રાપ્તિ માટે સતત ચિંતા કરવી (૩) પ્રતિદૂષ્ટવેદના—શારીરિક પીડા, માનસિક પીડા કે રોગ થતા તેને દૂર કરવાની સતત ચિંતા કરવી અને (૪) ભોગલાલસા—ભોગ તીવ્ર હાલમાને વશ થઈ અપ્રાપ્ત ભોગોને પ્રાપ્ત કરવાને દૃઢ સંકલ્પ કરવો અને મનને તેમા જ ભેગાપેટું રાખવું

પ્ર૦—રોદ્રધ્યાન કેટલા પ્રકારનું છે ?

ઉ૦—તે પણ ચાર પ્રકારનું છે (૧) હિ સાનુબધી—
હિ સા સબધી સતત વિચારો કરવા (૨) અનૃતાનુબધી—
અસત્ય બોલવા સબધી સતત વિચારો કરવા (૩) સ્તેયાનુ
બધી—ચોરી મળધી મતત વિચારો કરવા (૪) વિપય
સ રક્ષણાનુબધી—વિપયભોગની સામગ્રીનું રક્ષણ કરવા
અંગે સતત વિચારો કરવા

પ્રશ્ન—આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનના ચાર ચાર
પ્રકારો માનવામાં આવ્યા, તેમ ધર્મધ્યાનના કેટલા પ્રકારો
માનવામાં આવ્યા છે ?

ઉત્તર—ધર્મધ્યાનના પણ ચાર પ્રકારો જ માનવામાં
આવ્યા છે (૧) આજ્ઞાવિચય—વીતરાગ મહાપુરુષોની ધર્મ
સબધી જો આજ્ઞાઓ છે, તેનું મતત ચિંતન કરવું (૨) અપા
ચવિચય—માસાગિક મુખોવડે થતા અપાય કે અનિદ્રનું સતત
ચિંતન કરવું (૩) વિપાકવિચય—કર્મના શુભાશુભ વિચારોનું
ચિંતન કરવું (૪) અસ્થાનવિચય—દ્રવ્ય તથા ક્ષેત્ર મળધી
સતત ચિંતન કરવું અહીં દ્રવ્ય ગણદથી લીનાગમોમાં વર્ણ
વાયેલા ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાલ, પુદ્ગલ અને ભુવ એ
■ દ્રવ્યો સમજવાના છે અને ક્ષેત્ર શબ્દથી ચોદ રાજ પ્રમાણ
લોક સમજવાનો છે તાત્પર્યકે વિશ્વનું સ્વરૂપ ચિંતવવું એ
આ ધ્યાનનો મુખ્ય હેતુ ■

પ્રશ્ન—શુક્લધ્યાનના કેટલા પ્રકારો માનવામાં આવ્યા
છે ?

ઉત્તર—શુક્લધ્યાનના પણ ચાર પ્રકારો જ માનવામાં

અર્થ છે તે આ પ્રમાણે (૧) પૃથક્કલ-વિન્યાસ-નિર્ધારણ
અર્થ પૃથક્કલનો અર્થ છે જિન્ન, વિચારનો અર્થ છે જોડ
અર્થ પગથી જોડા અર્થ પગ, એક દુબદથી જોડા શબ્દ પર,
અર્થથી શબ્દ પર અને શબ્દથી અર્થ પર તથા એક વાગથી
જોડા મોતપર વિન્યાસને ધતી પ્રવૃત્તિ નામ અર્થ કે
શુભદાનના આશયનપૂર્વક વિન્યાસ અને અર્થન પદાર્થમાં
ઉપદ, બાદ, મોત્ય, રૂપિય, અરૂપિય, ક્રિયક, અક્રિયક,
અર્થ પર્વાવોતુ ભિન્ન ભિન્ન રૂપથી ચિત્તન કરતુ તે આ
ધ્યાનનો મુખ્ય વિષય છે (૨) જોત-વિન્યાસ-નિર્ધારણ
અર્થ જોડાનો અર્થ અજિન્નતા છે, વિન્યાસનો અર્થ શુભ
દાન છે અને નિર્ધારણનો અર્થ જોડા અર્થથી જોડા આ
પર, એક શબ્દથી જોડા શબ્દ પર, કે અર્થથી શબ્દ પર
અને શબ્દથી અર્થ પર તથા એક મોતપર જોડા મોત પર
ચિત્તનાર્થે કોઈ પ્રવૃત્તિન કરવી, એ છે નામ અર્થ કે શુભદાનના
અશયનપૂર્વક માનવિદિ કોઈ પણ એક મોતમાં વિષય
અર્થને દબાવના એક જ પર્વાવોતુ અર્થે ચિત્તન કરતુ તે
આ ધ્યાનનો મુખ્ય વિષય છે અર્થે અર્થથી રૂપવત્તા કરવી
વિન્યાસ નજારે કે પ્રથમ ધ્યાનના ૧૬ અકષામથી આ જોડા
ધ્યાનની મોત્યના પ્રાપ્ત માધ છે, જેમ શુભદાન શરીરના
વ્યાપે, એ પ્રતિદિ ઉપાયોથી એક દુબદથી જમ.એ લાવને
સ્થાપિત કરવામાં આવે છે, તેમ અખિત જમતુના જિન્ન
જિન્ન વિષયોમાં સદતયા મનને આ ધ્યાન દાગ એક જ

• અર્થે જેમ શબ્દથી મોત્યોત્ય, વચનવચ અને રૂપવચ
એ પ્રતિ દેશે વિષયો કેતવજુ એક મોત્ય શુભદાન છે

વિષય પર લાવીને એકાગ્ર કરવામા આવે છે અને એ રીતે મન એક જ વિષય પર એકાગ્ર થતા સર્વથા ગાત થઈ જાય છે, એટલે કે તે પોતાની સર્વ ચચળતા છોડી નિષ્કપ જની જાય છે આનુ પરિણામ એ આવે છે કે આત્માના જ્ઞાનાદિ શુભ પર લાગેલા સર્વ કર્મો-સર્વ આવરણો દૂર થઈ જાય છે અને મર્વજતા પ્રાપ્ત થાય છે કે જેના લીધે આત્મા સમસ્ત લોકલોકના મર્વ દ્રવ્યોના જૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાલિન સર્વ પર્યાયો બાહ્યી-જોઈ શકે છે

(૩) સૂક્ષ્મક્રિયાપ્રતિપાતી-જ્યારે સર્વજ્ઞતાને પામેલો આત્મા યોગનિરોધના ક્રમથી અન્તે સૂક્ષ્મ શરીરયોગનો આશ્રય લઈને બાકીના સર્વ યોગોને રોકી દે છે, ત્યારે આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થયું ગણાય છે તેમા શ્વાસોચ્છવાસ જેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયા જ બાકી રહેવી હોય છે અને તેમાથી પડવા પણ હોતુ નથી, એટલે તેને સૂક્ષ્મક્રિયાપ્રતિપાતિ કહેવામા આવે ■ (૪) સમુચ્છિન્ન ક્રિયાડનિવૃત્તિ-જ્યારે શરીરની શ્વાસપ્રશ્વાસાદિ સૂક્ષ્મ ક્રિયા પણ બંધ થઈ જાય છે અને આત્મ-પ્રદેશ મર્વથા નિષ્કપ થઈ જાય છે, ત્યારે આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થયું ગણાય છે તેમા ચૂલ કે સૂક્ષ્મ કંઈ પણ પ્રકારની માનસિક,, વાચિક કે કાયિક ક્રિયા રહેતી નથી આ ધ્યાનનો કાળ જ, રૂ, રૂ, રૂ, રૂ એ પાંચ દુસ્વ અક્ષર બોલીએ એટલો જ ગણાય છે આ ધ્યાનના પ્રનાપથી શેષ મર્વ કર્મો દીધુ થઈ જતા આત્મા પોતાની સ્વભાવિક જીવંતિથી લોકના અમલાગે પહોંચે છે અને ત્યાં આવેલી શિદ્ધશિલામા સ્થિર થઈને અનંત કાળ સુધી અનિર્વચનીય સુખનો ઉપ-

ભોગ કરે છે શુકલધ્યાનના આ છેલ્લા બે પ્રકારોમાં શુન
જ્ઞાનનું આલબન હોતું નથી, એટલે તે નિરાલબન
કહેવાય છે

ધ્યાનના આ પ્રકારો જણ્યા પછી નિર્વાણમાધક
યોગમાં તેનું સ્થાન કેટલું ઉન્નત છે ? તે બરાબર સમજાયું
હયે

૮-યમ-નિયમો

પ્ર૦—યોગદર્શનકાર પતંજલિમુનિએ યોગના આઠ
અંગો દર્શાવતા યમ અને નિયમ પત્રી આમનસિદ્ધિને
મૂકી છે જેમકે—યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધારણાધ્યાન
સમાધયોડ્યાવજ્ઞાનિ । (ગાદનાપાદ, સૂત્ર ૨૬મું) યમ,
નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને
સમાધિ એ યોગના આઠ અંગો છે શ્રીયાનવદ્વય મહિતામાં
પણ યોગના આઠ અંગોના આ જ ક્રમ બતાવેલો છે

જેમકે—

યમઃચ નિયમઃકેવ, આસન ચ તથેત ચ ।

પ્રાણાયામસ્તવા ગાર્ગિ પ્રત્યાહારઃચ ધારણા ॥

ધ્યાન સમાધિરેતાનિ યોગાદ્વાનિ ઘરાનને । ।

‘હે સુદર મુખવાળી ગાર્ગિ ! યમ, નિયમ, આમન,
પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, આ યોગના
આઠ અંગો છે’

પરંતુ જૈન ધર્મ તો યોગની શરૂઆત ઠાણ એટલે આસનસિદ્ધિથી જ કરે છે, એટલે તેનો યમ-નિયમો પર ખાસ ભાર નથી એમ જ સમજવાનું કે ?

ઉ૦—આ સમજણ ખરાબ નથી જૈન ધર્મ એમ માને છે કે ઉપર્યુક્ત યોગસાધના ચારિત્રધારીને જ હોય અને ચારિત્રમા તે યમો તથા નિયમોનો ખરાબર મમાવેશ કરે છે, ઉપરાંત તે પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કરે છે એટલે યમ-નિયમો પર તેનો ભાર જરાયે ઓછો નથી પતજલિ ટ્રુનિએ અહિં મા, સત્ય, અસત્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ પાચની ગણના યમોમા અને શૌચ, સતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇન્દ્રિય-પ્રશ્ચિદ્ધાન એ પાચની ગણના નિયમોમા કરી છે ધ્રીયાસ વલ્કચ સહિતામા અહિં સા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, દામા, ધૃતિ, દયા, આજ્ઞેય, મિતાહાર અને શૌચ એ દશની ગણના યમોમા કરી છે અને તપ, સતોષ, આસ્તિક્ય, દાન, ઇન્દ્રિય પૂજન, સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ, મતિ, લલ્લ, જપ અને વ્રત એ દશની ગણના નિયમોમા કરી છે વળી ભાગવતપુરાણના એકાદશ સ્કંધના ઓગણીસમા અધ્યાયમા અહિં સા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ, લલ્લ, અસગ્રહ (અપરિગ્રહ), ધર્મશ્રદ્ધા, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, દામા, અને આસ્તિક્ય એ બારને યમો માનવામા આવ્યા છે અને આતરિક શૌચ, બાહ્ય શૌચ, જપ, તપ હોમ ધર્મોમા આદર, અનિધિનો સત્કાર, પરમાત્મપૂજન, તીર્થસ્નાન, પરોપકાર, સતોષ અને આચાર્યની સેવા એ બારને નિયમો માનવામા આવ્યા

કે આમાના લગભગ બધા જ યમો અને ઘણા ખરા નિયમો
જેનું ધર્મના ચારિત્રનિર્માણમા સમાવેશ પામે છે આવશ્યક
નિયુક્તિમા કહ્યું છે કે-

સવરિયાસવદારા, અવ્વાવાહે અઠ્ઠવે દેસે ।

ઘાઠ્ઠણ ધિર ઠાણ, ઠઠમો નિસન્નો નિગન્નો વા ॥ ૧૪૬૫ ॥

‘આશ્રય દ્વારોનો સવર કરીને અવ્યાભાધ તથા અકટક
રેશમા જઈને ઊભે-ની, બેઠેલી કે સૂતેલી સ્થિતિમા આસન
સ્થિર કરીને કાનોત્સર્ગ કરવો’

અહીં આશ્રવદ્વારોથી શુ સમજવું ? તે પણ સ્પષ્ટ
કરીએ તોત મહર્ષિઓએ (૧) જીવ, (૨) અજીવ, (૩)
પુણ્ય, (૪) પાપ, (૫) આશ્રવ, (૬) સવર, (૭) નિર્જન,
(૮) બધ અને (૯) મોક્ષ, એ નવ તત્વોની પ્રરૂપણા
કરેલી છે તેમા પાંચમું નામ આશ્રવનું લેઈ શકાય છે
જેનાવી કર્મોનું જીવજાણી આવલું થાય તેને આશ્રવ ઢહેવાય
જો જીવને આપણે તથાવની ઉપમા આપીએ તો કર્મ એ
પાણી છે અને આશ્રવ એ તેને આવવાના ગરનાળા કે
દાર જે જો ગરનાળા બધ કર્યા હોય તો પાણી આવી
શકતું નથી, તેમ આશ્રવદ્વાર બધ કર્યા હોય તો નવા
કર્મો આવી શકતા નથી આશ્રવના મુખ્ય પ્રકારો પચ
માનવામા આત્મા છે અન્નતાન્ત્રવ, કષાયાશ્રવ, ઇન્દ્રિયાશ્રવ,
યોગાશ્રવ અને પચીસ ક્રિયા

તેમા હિસા, જૂઠ, ચોરી, મૈથુન અને પગિમહ

પાત્રનો ત્યાગ કરવાનું પ્રત ન હોય તેને અવતામ્બ કહેવાય હિસાદિ ન કરે એટલુંજ જગ નથી, યાવજ્જીવ ન કરે તેવી પ્રતિજ્ઞા હોય, તોય અવતામ્બ છે ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ ચાર કષાયનો નિમિત્ત ન હોય તેને કષાયમ્બ કહેવાય સ્પર્શનેન્દ્રિય, રસનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, ચક્ષુરિન્દ્રિય અને શ્રોત્રેન્દ્રિય એ પાંચ ઇન્દ્રિયો નિયમ કે મયમમા ન હોય તેને ઇન્દ્રિયામ્બ કહેવાય અને મન, વચન તથા કાયાના યોગને એટલે વ્યાપાર કે પ્રવૃત્તિને ભોગ તરફ જતી ન રોકવી તેને યોગામ્બ કહેવાય પચીસ ક્રિયાઓના નામ નીચે મુજબ સમજવા —

(૧) કાયિકી ક્રિયા—કાયાને અચળાએ પ્રવર્તાવવી તે

(૨) આધિકરણિકી ક્રિયા—ઘરના ઉપકરણ—અધિકરણવડે જીવનું હનન કરવું તે

(૩) પ્રાદેષિકી ક્રિયા—જીવ-અજીવ પર દેષ કરવો તે

(૪) પારિતાપનિકી ક્રિયા—પોતાને તથા પરને પરિતાપ ઉપજાવવો તે

(૫) પ્રાણાતિષ્ઠાતિકી ક્રિયા—એકેન્દ્રિયાદિ જીવોને હણવા-હણાવવા તે

(૬) આરભિદી ક્રિયા—જેમા ઘણી હિસા થવાનો સંભવ હોય તે

(૭) પારિમિદિકી ક્રિયા—મન્યધાન્યાદિક નવવિધ પરિમિદ મેળવતા તથા તેના પર મોહ રાજતા જે ક્રિયા લાગે તે

(૮) માયાપ્રત્યયિકી ક્રિયા—છબ-કપટ ક્રમી બીજને દુબાવવા તે

(૯) મિથ્યાદર્શનપ્રત્યયિકી ક્રિયા—મિથ્યાદર્શન ઓટલે મિથ્યા માર્ગનું પોષણ કરવા ને ક્રિયા લાગે તે

(૧૦) અપ્રચાખ્યાનિકી ક્રિયા—અસક્ત અને અપેય વસ્તુઓનો ત્યાગ નહિ કરવાથી ને ક્રિયા લાગે તે

(૧૧) દ્રષ્ટિકી ક્રિયા—મુદર વસ્તુઓ ભેદને તેનાપર રાગ કરવો તે

(૧૨) મૃદ્રષ્ટિકી ક્રિયા—મુકુમાર વસ્તુઓને રાગવશાત સ્પર્શ કરવો તે

(૧૩) પ્રાતિત્યકી ક્રિયા—બીજની સદિ-અસદિ ભેદને ધર્મી કરવી તે

(૧૪) આમન્તોપનિષાતકી ક્રિયા—પોતાની સદિ સમૃદ્ધિની કોઈ પ્રશ્નમા કરે તેથી ખુશ થતા ને ક્રિયા લાગે તે અનવા તેલ, ઘી, દૂધ, દહીં આદિના વાસણો ખુલ્લ રાખવાથી જીવો તેમા આવી પડે અને તેથી ને હિના થાય તે

(૧૫) નેમૃદ્રષ્ટિકી ક્રિયા—ગજાદિના હુકમથી બીજની પાસે યત્રયઆદિ તૈયાર કરવા તે

(૧૬) સ્વહર્મિજી ક્રિયા—પોતાના હાથથી કે ચિકારી કૂતરાઓ આદિ ઢાંગ જીવોને મારવા તે અથવા પોતાના હાથે ક્રિયા જન્વાની જરૂર નહિ હોવા છતાં અસિમાનથી પોતાના હાથે ક્રિયા કરવી તે

(૧૭) આનયનકી ક્રિયા-જીવ અથવા અજીવના પ્રયોગથી કેઈ વસ્તુ પોતાની પાસે આવે એવી કેશીય કરવી તે

(૧૮) વિહારણકી ક્રિયા-જીવ અથવા અજીવનું છેદન ભેદન કરવું તે

(૧૯) અનાભોગિકી ક્રિયા-શૂન્યચિત્તે વસ્તુઓને લેવી મૂકવી, બેસવું-ઉઠવું, ચાલવું-હાલવું કે ખાવું-પીવું તે

(૨૦) અનવકાશાપ્રત્યયકી ક્રિયા-આ લોક અને પર લોકમંબધી વિરુદ્ધ કાર્યનું આચરણ કરવું તે

(૨૧) પ્રાથોગિકી ક્રિયા-મન, વચન અને કાયા સંબધી ખગમ વિચારમા પ્રવૃત્તિ કરવી પણ નિવૃત્તિ ન કરવી તે

(૨૨) મમુદાન ક્રિયા-કેઈ એવું કર્મ કરવું કે જેનાથી જ્ઞાનાવરણીય આદિ આઠે કર્મોનો સાથે બંધ થાય તે

(૨૩) પ્રેમપ્રત્યયિકી ક્રિયા-માયા અને લોભથી જે ક્રિયા થાય તે

(૨૪) દ્વેષપ્રત્યયિકી ક્રિયા-ક્રોધ અને માનથી જે ક્રિયા થાય તે

(૨૫) ઈર્ષ્યાપયિકી ક્રિયા-અમાદરહિત સાધુઓને તથા કેવલજ્ઞાની ભગવાનને ગમનાગમન કરતા જે ક્રિયા લાગે તે,

આમા કેટલીક ક્રિયાઓ સરખા જેવી લાગે છે, પણ તે મરખી નથી

તાત્પર્ય કે પનજલિ મુનિએ જે પાચ યમોની ગણના કરી છે, તેને જૈન મહર્ષિઓ પાચ આત્મવ દ્વારોના

દાધમા મમાવે છે અને તેને આસનસિદ્ધિ માટે આવશ્યક માને છે

શૌચનો સામાન્ય અર્થ પવિત્રતા છે તે બાદ અને અભ્યંતર એમ બે પ્રકારની હોય છે તેમા અભ્યંતર પવિત્રતા વિશેષ ઉપકાગક છે આ પવિત્રતા માટે મન, વચન અને કાયાની શુદ્ધિ જોઈએ તે માટે જૈન મહર્ષિઓ પ્રારબમા જ મન, વચન અને કાયથી પાપ નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા ગ્રહણ કરે છે અને પ્રમાદાદિ દોષોથી એ પ્રતિજ્ઞામા કોઈ દોષો લાગે તો તેની નિંદા, ગર્હા અને યોગ્ય પ્રાયશ્ચિત્ત વડે શુદ્ધિ કરે છે વળી મનેશુસિ, વચનશુસિ અને કાય શુસિ એ ત્રણ શુસિઓનું જે વિધાન કરવામા આવ્યું છે, તેનો અર્થ પણ એ જ છે કે મન-વચન-કાયાને અપ્રશમ્ન પ્રવૃત્તિથી બચાવી લેવા અને એ ગીતે તેની શુદ્ધિ બાળવી રાખવી દશ પ્રકારના યતિધર્મમા શૌચનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કરવામા આવ્યો છે, તે પણ એ જ દર્શાવે છે કે જૈન પરપનામા શૌચનું મહત્ત્વ અન્ય કોઈ મ પ્રદાય કરતા જરાયે ઓછું નથી

સતોષનો સામાન્ય અર્થ તૃષ્ણાત્યાગ છે તે માટે જૈન શાસ્ત્રોએ વારવાર ભેરદાર ઉપદેશ આપેલો છે અને દશવિધ યતિધર્મમા તેનો પણ સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરેલો છે અહીં એ સ્પષ્ટતા કરવી આવશ્યક ગણાયે કે મનને ઝલુપિત કરનારી ચાર વૃત્તિઓને જૈન શાસ્ત્રોએ કષાયની ઉપમા આપી છે અને તેમા લોભનો પણ સમાવેશ કર્યો છે કે

તૃણાનુ જ ખીખુ નામ છે આ ચારે પ્રકારના કપાયોને નિતવા એ યોગસાધકોનો ખાસ ધર્મ મનાયો છે, એટલે જૈન ધર્મે સતોષને પણ ઉચ્ચ અધાને વિરાજમાન કરેલો છે

તપ તે જૈન ધર્મનો પ્રાણ લેખાય છે, એટલે સાધુ સાધ્વી, શ્રાવક તથા શ્રવિકા તેનું એક મા ખીખ પ્રકારે નિતર નેવન કરતા જ હોય છે દશવિધ યતિધર્મમાં તેનો પણ સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે

સ્વાધ્યાય એટલે શાસ્ત્રનું પઠનપાઠન કે ઇદ્રિમત્રનો જપ આ બંને અર્થમાં જૈન ધર્મે તેનો સ્વીકાર કરેલો છે અને તેની ગણના અન્યતર તપમાં કરેલી છે, તે આગળ કહેવાઈ ગયું છે આથી જૈન યોગસાધકોના જીવનમાં તે બિંદુપ્રેત થયેલો જોવાય છે

ઈશ્વરપ્રાર્થિધાન એટલે પરમાત્મા પ્રત્યે ભક્તિનો અતિશય કોઈ પણ પ્રકારની ફલકામના વિના તેના પ્રત્યેનું સમર્પણ તેને પણ જૈન ધર્મમાં મહત્ત્વનું સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે પ્રાત કાળમાં ઉઠીને પચ પદ્મોર્ધીનું સ્મરણ કરવું, પછી વડાવશ્યક ક્રિયાના અધિકારે ચોવીશે તીર્થ કરાવું સ્તવન તથા સિદ્ધ ભગવતોની સ્તુતિ કરવી, દેવદર્શને જવું અને ત્યાં પણ તીર્થંકર પરમાત્માના સદ્ભુત ગુણોનું કીર્તન કરવું, તેના પ્રત્યે ભક્તિનો અતિશય બતાવવો અને શક્ય તન-મન-મનથી પોતાનો બાતને સમર્પિત કરવી, એ ઈશ્વર પ્રાર્થિધાન જ છે

આ રીતે શૌચ, સતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર-

પ્રશ્નિધાન એ પાત્ર નિયમોને પણ જૈન યોગસાધનામાં યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે

૯—યોગાભ્યાસ માટે દેશ અને સ્થાન

પ્રશ્ન—યોગાભ્યાસ માટે અનુક્રમ પ્રકારના દેશ અને સ્થાનને યોગ્ય ગણવામાં આવે છે તે માટે શ્રીકૃષ્ણ યજ્ઞ વેદની શ્વેતાશ્વેતર ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે—

સમે શુષ્ઠૌ શર્કરાવદ્ધિવાલુકા-
વિવર્જિતે શઙ્ગજલાશયાદિમિ ।
મનોનુકૂળે ન તુ ચક્ષુષીઢને,
ગુહાનિવાસાશ્રયેણ પ્રયોજયેત્ ॥

‘સર્વ બાલુથી સમાન, પવિત્ર, કાકરા, અગ્નિ, રેતી, કોલાહલ અને જલાશયથી રહિત, મનને અનુકૂળ, આખને ખીડા ન કરે તેવા અને અત્યંત વાયુથી રહિત ગુહાઆદિ સ્થાનમાં સાધક પુરુષ યોગાભ્યાસ કરે’

શ્રી હરિયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે—

સુરાગ્રે ધાર્મિકે દેશે સુમિશ્તે નિરુપદ્રવે ।
ધનુ પ્રમાણપયંત શિલામિજલવિવર્જિતે ॥
एकान्ते મઠિકામધ્યે સ્થાવરન્ય હઠયોગિના ।

‘જે દેશનો રાગ સાગ વિચારવાળો તથા સારા આચારવાળો હોય, જે દેશના લોકો ધાર્મિક હોય, જ્યાં સુકાલ હોય, અર્થાત્ વારંવાર દુષ્કાલ ન પડતો હોય અને જ્યાં, ચેર બ્યાઘ્ર તથા સર્પાદિનો ઉપદ્રવ ન હોય તે

હકયોગીએ એકાત ભાગમા નાના મઠમા સ્થિતિ કરવી અને પોતાના આમનથી ચાર હાથ પર્વત પાપાણ, અગ્નિ અને જલ રાખવા નહિ (કારણ કે તેથી વાત, પિત્ત અને કફમા વિષમતા પેદા થઈ શરીરમા વિક્રિયા ઉપજે છે)

શ્રી નદિકેશ્વર પુરાણમા તો વિચિત્ર પ્રકારે યોગ-મદિરની રચના કરવાનું વિધાન પણ ૩ આ ગીતે જૈન ધર્મમા યોગસાધના માટે કયા દેશ અને ધ્યાનને અનુકૂલ માનવામા આવ્યા છે ?

ઉ૦—જૈન ધર્મ એમ માને છે કે ચોમામાના ચાર મામ છવોની ઉત્પત્તિ વિશેષ હોવાથી અને પાકવિહાર કરવાનું શક્ય નહિ હોવાથી, તે વખતે યોગસાધકોએ એક સ્થળે સ્થિરતા કરવી અને બાકીના સમયમા સ્થળે સ્થળે વિચરતા રહેવું એટલે તેઓ એક જ પ્રદેશના કેઈ મઠમા કે ગુફામા લાગેા મમય વાન કરતા નથી પરંતુ જ્યાં પણ વિચરે છે, ત્યાં કાયોત્સર્ગ માટે મકાનનો એકાત ભાગ, ધર્મશાળા, સ્મશાનભૂમિ, વનપ્રદેશ કે પર્વતની ગુફા વગેરે પસંદ કરે છે વળી જૈન ધર્મ એમ માને છે કે વિવિધ પ્રકારના પરાંપહો સહન કર્યા વિના શરીર પરની મોહ-મમતા છૂટતી નથી કે મનમા રહેલા ભયાદિ દોષો દૂર થતા નથી, એટલે તે દશમશકાદિના પરીપહો સમ ભાવે મહન કરી લે છે નાત્પર્ક કે અમુક સ્થળે દશમ-શકાદિનો પરીપહ મશે માટે ત્યાં ન જવું એવો વિચાર કરતા નથી વળી શારીરિક અને માનસિક તિતિક્ષા કરવા માટે તેઓ અજાણ્યા પ્રદેશમા પણ વિચરે છે, પછી ત્યાંનો

રાજ્ય બંધે નાસ્તિક હોય અમલુ બગવાન મહાવીર યોગ સાધક દશામા રાદના જગત્રી પ્રદેશમા વિચર્યા હતા કે જ્યાના લોકો અત્યંત ક્રૂર હતા અને ધર્મની બાબતમા કશું સમજતા નહિ વળી અનેક જૈન યોગસાધકો એવા પ્રદેશમા વિચર્યા છે કે જ્યાનો રાજા નાસ્તિક હોય, માધુ મુનિએને રબડતો હોય કે બીજી રીતે વિહિત ધર્મનું પાલન કરતો ન હોય, પણ એ યોગસાધકોએ પોતાની યોગવિભૂતિથી કે અધ્યાનમગ્નથી એવા રાજાઓની માત્ર ઠેકાણે આવી છે અને તેમને ધર્મપરાયણ બનાવેલ છે એટલે અન્ય યોગસાધકોએ યોગાભ્યાસ માટે જે દેશ અને સ્થાનનું કથન કર્યું છે, તે સામાન્ય રીતે ઠીક હોવા છતાં નિયમરૂપ નથી આગળ સચરિયાસચરા ગાંધી શરૂ થતી ગાંધાનુ અવતરણુ આપ્યું, તેમા બ્યાબાધા અને કટકરહિત પ્રદેશનું સ્પષ્ટ સૂચન કરેલું છે, એટલે જૈન યોગસાધકો નજીકમા ગાનગાન ચાલતા હોય કે બહુ કોણાહલ થતો હોય, તેવા સ્થાનને પનહ કરતા નથી કે જ્યા બાવળ, બોરડી, કેરડા વગેરે કટકમય વૃક્ષો વિશેષ હોય તેવા અમ્બુપ્રદેશમા કાયોત્સર્ગ-નિમિત્તે જતા નથી શ્રીહેમચદ્રાચાર્યે' યોગશામના ચોથા પ્રકાશમા જણાવ્યું છે કે—

તીર્થં વા સ્વસ્થતાહેતુ ચચદ્વા ધ્યાનસિદ્ધયે ।

કૃતામતઃક્રયો યોગી, વિવિક્ત સ્થાનમાશ્રયેત્ ॥ ૧૨૩ ॥

આમતનોજન્ય કરવાવાળા યોગીએ ધ્યાનની સિદ્ધિ માટે તીર્થંકરોના જન્મ, દીક્ષા, કેવળ અને નિર્વાણધ્યાનોમા જવું

જોઈએ, તેના અભાવે સ્વસ્થતાના હેતુભૂત (જ્યાં રહેવાથી આરોગ્ય ન બગડે) તથા મી, પશુ, પંડકાદિ (નપુંસકાદિ) થી રહિત કોઈ પણ સારા એકાત સ્થાનનો આશ્રય કરવો '

આ ઉલ્લેખ યોગાભ્યાસના દેગ અને સ્થાન પરત્વે જોન ધર્મનું કેવું દષ્ટિબિંદુ છે, તે સ્પષ્ટ કરે છે

૧૦-આસનસિદ્ધિ

પ્ર૦—ભગવદ્ગીતામા કહ્યું છે કે—

દુર્ગૌ દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય સ્થિરમાસનમાત્મન ।

નાત્યુચ્છિન્ન નાતિનીચ ચૈલાજિતકુશોનરમ્ ॥

'અતિ ઊંચુ નહિ, તેમ અતિ નીચુ નહિ, જેમા નીચે કર્ણ, તે પર મૂગચર્મ અને તે પર વસ્ત્ર પાથરેલ હોય એવું પોતાનું સ્થિર આસન પવિત્ર દેશમા સ્થાપન કરીને (મનને એકાગ્ર કરી, ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાઓ વશ કરી અત કરણની શુદ્ધિ માટે યોગાભ્યાસ કરવો)

શ્રીગોરક્ષશતકમા પણ લગભગ આવા જ વચનો ઉચ્ચારેલાં ॥ —

एकान्ते विजने देशे परित्रे निरुपद्रवे ।

कमलाजितउस्त्राणामुपर्यासतमभ्यसेत् ॥

' ઉપદ્રવ વિનાના પવિત્ર ને નિર્જન એવા એકાત દેશમા કબલ, મૂગચર્મ અને વસ્ત્રની ઉપર આસનને અભ્યાસ કરવો '

આ ગીતે જોન ધર્મમા આસન સબધી શો વિધિ કહ્યો છે ?

ઉ૦—જેન ધર્મમાં ધ્યાનસિદ્ધિ માટે કાયોત્સર્ગની અવસ્થા પસંદ કરવામાં આવે છે તે જિભા રહીને કરવો જોઈએ કદાચ એ રીતે ન થઈ શકે એમ હોય તો બેચીને કે સૂધને પણ કરી શકાય

જિભા રહીને કાયોત્સર્ગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ ? તેનું વર્ણન આવશ્યકનિયુક્તિમાં નીચે પ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય છે —

ચતુર્ગલ મુદ્રવર્તી, કમ્બૂજ દંત્રહરણ રચહરણ ।

યોસદૃષ્ટદેહો, કાઠસ્તમ્ભ કરિગ્નાદિ ॥ ૧૫૪૫ ॥

‘(બંને પગ સીધા ઊભા રાખી, આગળના ભાગમાં) ચાર આંગળી જોડણું (અને પાછળના ભાગમાં કંઈક ઓછું) અતર રાખવું તે વખતે સીધા લટકતા રાખેલા (જમણા હાથમાં) મુદ્રપત્તી અને ડાબા હાથમાં રજોકુરણ મંદણ કરવા પડી દેહલાવનાનો મ પૂર્ણ ત્યાગ કરવા પૂર્વક કાયોત્સર્ગ કરવો ’

મૂલાચારના પદાવશ્યકાધિકારમાં કહ્યું છે કે—

યોસદિત્તિ કાદુમ્બુગલો, ચતુર્ગુહમતરેણ સમરાશો ।

સત્યગવર્ણરહિઓ, કાગ્નસમ્ભો વિમુદ્ધો હુ ॥ ૧૫૪૬ ॥

‘જેમાં પુરુષ બંને હાથ લાખા કરીને સમપાદ ઉભો રહે છે અને બે પગ વચ્ચે ચાર આંગળીનું અતર રાખે છે તથા શરીરના કોઈ પણ અંગોને હલાવતો નથી, તે કાયોત્સર્ગ વિમુદ્ધ છે ’

તાત્પર્ય કે કાયોત્સર્ગ કરવા ઈચ્છનારે બંને પગ સીધા રાખીને જિભા રહેવું જોઈએ, તેમાં આગળના ભાગમાં ચાર

આગળ જેટલું અને પાછળના ભાગમાં તેવી કંઈક જોડો અતર રાખવું જોઈએ આવી રીતે ઊભા રહેવાથી લાંબા વખત સુધી સારી રીતે ઊભા રહી શકાય છે પછી જ ને હાથો સીધા નીચે લટકના રાખવા જોઈએ તે વખતે મયમના ખાસ ઉપકરણો મુહપત્તી અને રજોહરણ અનુક્રમે જમણા તથા ડાબા હાથમાં રાખવા જોઈએ અને પછી હેઠનું જરા પણ હલનચલન ન થાય તે રીતે સ્થિર ઊભા રહીને કાયાને ઉત્તમગં કરવો જોઈએ, અર્થાત્ શરીર પરનું તમામ મહત્ત્વ છોડી હૃદયને હૃદયને ધ્યાનમાં મગ્ન થવું જોઈએ આવશ્યક નિયુક્તિમાં કહ્યું છે કે—

વાસી-વદન-કપ્પો, ઝો મરણે જીવિણ ચ સમ સણ્ણો ।

દેહે ચ અપહિચ્છો, કાલસમ્મો હવ્વ મમ્મ ॥ ૧૪૨૮ ॥

‘શરીરને કોઈ તીક્ષ્ણ ખારવાળા વાસલાથી છેદી નાખે કે તેના પર અત્યંત શીતલતાઢાયક જોવો ચ દનનો લેપ કરે અથવા છવન ટકે કે તેનો જલ્દી અત આવે, છતાં જે હેઠ ભાવનાથી ખરડાય નહિ અને મનને બરાબર સમભાવમાં રાખે, તેને કાયોત્સર્ગ મિદ્ધ થાય છે’

આ રીતે ઊભા રહીને કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે નીચેના યોગણીય ઢોપો પૈકી કોઈ ઢોપનું સેવન ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ —

૧ ઘોટકઢોપ-ઘોડાની પેઠે એક પગ ઊંચો રાખવો કે વાકો રાખવો તે

૨ લતાઢોપ-વાયુથી વેલડી હાલે, તેમ શરીરને હલાવડું તે

- ૩ સ્તભાદિદોષ-ચાલણા વગેરેને ઝોઠી ગણુ દઈને ઊભા રહેવું તે
- ૪ માલદોષ-ઉપર મેઢી અથવા માળ હોય તેને મસ્તક ટેકવીને ઊભા રહેવું તે
- ૫ ઉધિદોષ-આડાની ઉધની પેઠે પગના અગ્રહા તથા પાની મેળવીને ઊભા રહેવું તે
- ૬ નિગડદોષ-નિગડમા પગ નાખ્યા હોય તેની માફક પગ પહોળા રાખવા તે
- ૭ શબરીદોષ-નગ્ન લીલડીની પેઠે ગુચ્છ સ્થાનકે હાથ ભેડી રાખવા તે
- ૮ ખલિણદોષ-ઘોડાના ચોકડાની પેઠે રમેલરણુ રાખી ઊભા રહેવું તે
- ૯ વધૂદોષ-નવપરિણીત વધૂની પેઠે માથુ નીચુ રાખવું તે
- ૧૦ લમ્બોત્તરદોષ-નાભિની ઉપર અને ઢીચણથી નીચે બહુ સુધી લાણુ વગર રાખવું તે (સાધુએ નાભિથી નીચે અને ઢીચણથી ચાર આગળ ઉપર ચોળપટ્ટો પહેરવાનું વિધાન છે, તેને લક્ષ્યમાં રાખીને આ દોષ કહેલો છે)
- ૧૧ સ્તનદોષ-કાસમચ્છરના બચથી, અજ્ઞાનથી અથવા લગ્નથી હૃદયને આચ્છાદિત કરી સ્ત્રીની પેઠે ઢાકી રાખવું તે
- ૧૨ સચતિદોષ-થીતાદિકના બચથી સાધ્વીની જેમ બને રકબ ઢાકી રાખવા એટલે સમગ્ર ગરીર આચ્છાદિત રાખવું તે

૧૩ જૂ-અંશુવિદોષ-સૂત્રોના આલાપક (આહાર) ગણને
માટે અદવા સખ્યા માટે આનનીનું નાવબન લેવું
કે પપ્પણના ચાળા કરવા તે

૧૪ વાયુરોષ-કાગડાની પેટે ડાળા ફેરવવા તે

૧૫ કપિ-ચરોષ-પહેરેલા વચ્ચે પત્તનેવાથી મહિન ધરી એક
બાણીને તેને ગોપવી રાખવાં તે

૧૬ શિરક પદોષ-ચણાવિદની માફક માથુ ધૂણાવુ તે

૧૭ મૂકરોષ-મૂગાની માફક 'હું હું' કરવું તે

૧૮ મહિરાદોષ-સૂત્રના આલાપક ગણુતા મહિરા પીપેકા
ની માફક બડબડાટ કરવો તે

૧૯ ઐક્યદોષ-વાનરની પેઠે આ ફેરવી આસપાસ ભેંચા
કરવું અને હોડ હલાવવા તે

આ ત્રણ દોષો પૈકી કોયોત્તર, સ્તન અને સયતિ
એ ત્રણ દોષ સાધ્વીને હોય તહિ, કેમકે એતુ શરીર
વસ્ત્રાવૃત્ત હોય છે શાવિકાને માટે આ ત્રણ ઉપરાત નીચું
જોવાની છૂટ હોય છે, એટલે તેને વધુદોષ લાગતો નથી

બેસીને કે સૂઈને કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે જૈન
સાધકો સૂકા માસતુ કે ગરમ કાળલતુ આસન બિછાવે છે,
પણ મૃગચમનો ઉપયોગ કરતા નથી, કારણ કે અવહિસાના
કારણે તેને નિષિદ્ધ ગણવામા આવ્યું છે

૫૦-કાયોત્સર્ગાદિ આસનો અહણુ કરતી વખતે
મુખમુદ્રા કેવી રાખવી જોઈએ ?

૬૦—શ્રી હેમચ દ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના ચોથા પ્રકાશમાં

કહ્યું છે કે—

મુસાસનસમસીન સુક્ષ્મિટાઘરપલ્લવ ।

નામામન્યસ્તદ્દૃઢો દત્તેર્દતાનસમ્પ્રદાન્ ॥ ૧૩૫ ॥

પ્રસન્નવદન પૂર્વામિમુક્તો વાપ્યુદહમુચ્ચ ।

અપ્રમત્ત મુસમ્યાનો ધ્યાતા ધ્યાનોઘતો મયેન્ ॥ ૧૩૬ ॥

‘લબ્ધા વખત મુખી મુખે બેસી ચકાય તેવું કોઈ

પણ આસન બ્રહ્મ કરી, (અહીં અમુક જ આમન બ્રહ્મ કરવું તેવો આશ્રદ નથી) પવન બહાર ન જાય તેવી રીતે મજબુતાઈથી બને હોઠો બંધ કરી, નાસિકાના અખણાગ ઉપર બને દાદિ સ્થાપન કરી, ઉપરના દાતો સાથે નીચેના દાતોને અપર્ક ન થાય તેવી રીતે દાતોને રાખી, (દાતની સાથે દાત લાગવાથી મન સ્થિર થતું નથી) રત્ને-તમો-શુભ્રિત જુદીના વિશ્લેષો વિનાનું પ્રસન્ન મુખ કરી, પૂર્વ સન્મુખ કે ઉત્તર અન્મુખ બેસી (અથવા ત્રિનેશ્વરની પ્રતિમા સન્મુખ બેસી) મેરુદંડને અક્ષક રાખી, અપ્રમત્ત બની ધ્યાનાએ ધ્યાન કરવા માટે ઉદ્યમ કરવો ’

પ્ર૦—૫૧ જો મુનિએ યોગદર્શનમાં આસનસિદ્ધિનો

લાભ જમાવતા કહ્યું છે કે તત્તો દૃઢતાનમિચાત । (નાથન પાન સૂત્ર ૪૮) તે આસનનો જય કરવાથી માધક યોગી શ્રીતોષ્ઠાદિ દ્વંદ્વોવદે અભિભવ પામતો નથી તાત્પર્ય કે આસનસિદ્ધિ યોગીને ગીતપ્ત્તુ તથા હુધાતૃષાદિ દ્વંદ્વો પીગતા નથી આ રીતે જૈન પરપરામાં આસનસિદ્ધિ કે પ્રયોગવર્ગનું દળ શું બતાવ્યું છે ?

આવશ્યકનિયુક્તિમા કહ્યું છે—

દેહ મદ-જદ્ સુદ્ધી, સુદ્ધ દુક્કર તિતિવસયા જ્ઞાપેદ્દા ।

શાયદ્ ય સુદ્ધ જ્ઞાણ, ઇયમો કાઞ્ચસન્ગમિ ॥ ૧૪૮૨ ॥

‘ કાયોત્સર્ગમા એકાગ્ર યતારના દેહની જડતા નાશ પામે છે અને મતિની શુદ્ધિ થાય છે, તેનામા સખ દુખ મહન કરવાની શક્તિ આવે છે, તે સૂક્ષ્મ ચિન્તન કરી શકે છે અને શુભ ધ્યાન ધરી શકે છે

શ્રીશુભચંદ્ર ગણિએ જાનાર્ણવના અઠાવીસમા પ્રકરણમા કહ્યું છે કે—

ઘાતાતપતુપારાધૈર્જન્તુજાતૈરનેકશ ।

વૃતાસનજયો યોગી લેદિતોઽપિ ન સ્તિચતે ॥ ૩૨ ॥

‘ જે યોગી આસનને બિત્તી લે છે, તે પવન, તાપ, ધુમ્મસ, શીત, આદિથી તથા અનેક જતુઓ વડે અનેક બાતની ખીડા પામતો છતાં એદને પ્રાપ્ત થતો નથી ’ તાત્પર્ય છે આ બધા પરીબહો સહન કરવાની તેનામા તાકત આવી જાય છે

૧૧-પ્રાણાયામ

પ્ર૦—પતંજલિ મુનિ આદિ અન્ય યોગવિશારદોએ આસન પછી પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને મૂક્યા છે અને જન યોગસાધનામા ઠાણ પછી ત્રીધો સૂત્રાદિ તનનો ક્રમ બતાવ્યો છે, તેમા શું રહસ્ય છે ?

ઉ૦—આવશ્યકનિયુક્તિમા ઉપાસ ન નિરુમદ્ ઉચ્છ્વાસનો—સ્વાસોચ્છ્વાસનો બગાટકારે નિરોધ કરવો નહિ

વગેરે વચનો કહેલા છે અને તેના મારરૂપે શ્રીહિમચ દ્રા
ચાર્યે' યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમાં જણાવ્યું છે કે—

તન્નાપ્નોતિ મન સ્વાસ્થ્ય, પ્રાણાયામૈ કદર્યિતમ્ ।

પ્રાણાયામને પીઠા, તત્ત્વા સ્વાસ્થ્યવિષ્ણવ ॥ ૪ ॥

પૂરણે કુમને વૈવ રેચને જ પરિશ્રમ ।

વત્તમવટેન કરણાન્મુક્તે પ્રત્યૂહકારણમ્ ॥ ૫ ॥

પ્રાણવાયુના નિમ્નહથી કદર્યના પામેલું મન સ્વસ્થ-
તા પામતું નથી, કેમકે પ્રાણવાયુનો નિમ્નહ કરતા શરીરને
પીઠા થાય છે વળી પૂરક, કુભક અને રૈચક કરવામાં
પરિશ્રમ પડે છે અને પરિશ્રમ કરવાથી મનમાં સકલેશ
થાય છે કે જે સ્થિતિ મોક્ષસાધનામાં વિધ્નરૂપ છે'

તે મળેથી શ્રી મુલચ દ્રાચાર્યે' જ્ઞાનાર્થવના ત્રીસમાં
પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે—

વાયો સપારચાતુર્યમણિમાયદ્ગસાધનમ્ ।

પ્રાય પ્રત્યૂહવીજ સ્યાન્મુનેર્મુક્તિમયીપ્સત્વ ॥ ૬ ॥

'પવનસુચાન્તુ ચાતુર્ય' શરીરને સુકમસ્ફૂર (હળવું
ભારે) વગેરે કરવાનું સાધન છે, એથી મુક્તિની વાછા
કરનારા મુનિને તે પ્રાય વિધ્નનું કારણ થાય છે અર્થાત્
તે સિદ્ધિના દોહમાં પરી મોક્ષમાર્ગને ચૂકી જાય છે, એવું
પણ બને છે'

ક્ષિમનેન પ્રપચ્ચેન સ્વમન્દેહાત્તેતુના ।

સુવિચાર્યેવ તજ્ઞેય ચન્મુક્તેર્વીજમપ્રિમમ્ ॥ ૭ ॥

‘આ પવનસચાગ્ની ચતુરાઈના પ્રપચથી શો લાભ ? કેમકે તે આન્મામા સદેહ અને પીડા (આર્તધ્યાન)નું કારણ છે આ પ્રમાણે સારી રીતે વિચાર કરીને જે મુક્તિ પ્રધાન કારણ છે, તેને જ જાણે અર્થાત્ શુભ ધ્યાન વડે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો જ પ્રયત્ન કરે’

સર્ચિન્નસ્ય પ્રશાન્તસ્ય ધીતરાગસ્ય યોગિન ।

ધરીકૃતાક્ષર્ગસ્ય પ્રાણાયામો ન શસ્યતે ॥ ૮ ॥

‘જે મુનિ સસારના દેહભોગોથી વિરક્ત છે, જેના કપાય મદ છે, જે વીતરાગ અને નિતેન્દ્રિય છે, એવા યોગીને પ્રાણાયામ શોભતો નથી’

નાતિરિક્ત ફલ સૂત્રે પ્રાણાયામાત્મકીર્તિતમ્ ।

અતસ્તદ્યમસ્માભિર્નાતિરિક્ત કૃત ગમ ॥ ૧૧ ॥

‘સિદ્ધાન્તોમા એટલે જૈન સૂત્રોમા આ પ્રાણાયામથી કંઈ અધિક ફળ કદુ નથી, એથી અમોએ તેને માટે અધિક શ્રમ કર્યો નથી’

આ વિવેચનનું તાત્પર્ય એ છે કે જૈન યોગસાધકો સસારથી વિરક્ત હોય છે અને ચારિત્રનિર્માણ માટે તેઓ વિષય તથા કપાયને છુટવા માટે પ્રારભ્યો જ પ્રયત્નગીલ હોય છે, એટલે પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા વિના પણ મનને ઇન્દ્રિયોના વિષયમાથી જેથી લઈ સીધો પ્રત્યાહાર કરી શકે છે અને એ રીતે પોતાનું મન સૂત્રાર્થના ચિંતનમાં કે ધર્મધ્યાનમાં સારી રીતે જોડી શકે છે તેથી આસન પછી પ્રાણાયામ

અને પ્રત્યાહારનું સ્પષ્ટ વિધાન ન કરતા સૂત્રાર્થચિંતન કે ધર્મધ્યાન કહ્યું છે આમ છતાં શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિજી મહારાજે યોગદષ્ટિમુખ્યની ચોથી દષ્ટિમા ભાવપ્રાણાયામનું વિધાન કર્યું છે ત્યાં બહિરાત્મભાવનો રેચક, અતરાત્મભાવનો પૂરક અને સ્થિગ્નાનો કુલક બતાવ્યો છે ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજે પણ યોગદષ્ટિ સ્વાધ્યાયમા આજ વાત કહી છે ‘બાહ્યભાવ રેચન ઈહાજી, પૂરણ અતરભાવ, તત્પરતા કુલક શુણ્ણ’ વગેરે

૧૨-પ્રત્યાહાર

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રમા પ્રત્યાહારની આવશ્યકતાનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કર્યો છે

इन्द्रियै सममाहृत्य, विषयेभ्य प्रशान्तधी ।

धर्मध्यानवृत्ते पञ्चान् मन कुर्यात् निश्चलम् ॥ ૬ ॥

‘(શબ્દ, રૂપ, ગંધ, રસ અને અપર્શ એ પાંચ) વિષયોમાંથી ઇન્દ્રિયો સાથે મનને સારી રીતે ખેંચી લઈ અત્યંત શાંત બુદ્ધિવાળાઓ ધર્મધ્યાન કરવા માટે મનને નિશ્ચલ કરી રાખવું’

શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યે પણ શાન્તાર્જવના ત્રીશમા પ્રકરણમા પ્રત્યાહારની પ્રશામા કરતા જણાવ્યું છે કે—

ममाहृत्येन्द्रियार्थेभ्य साक्ष चेत् प्रशान्तधी ।

यत्र यत्रेच्छया घटे स प्रत्याहार उच्यते ॥ ૧ ॥

* સ્પર્શવાનસા, રસવાનસા, ગંધવાનસા, રૂપવાનસા અને શબ્દવાનસા એ વિષય કહેવાય છે અને ક્રોધ, માન, માયા તથા લોભ એ કષાયો કહેવાય છે

‘જે પ્રયાન્તબુદ્ધિ મુનિ ઇન્દ્રિયોના વિષયમાથી પોતાની ઇન્દ્રિયો અને મનને જેથી લઈને જ્યાં જ્યાં પોતાની ઇચ્છા હોય ત્યાં ત્યાં મનને સ્થાપન કરે તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.’

સિ સગમવૃત્તમ્વાન્ત ધૂર્મવત્સમૃતેન્દ્રિય ।

યમી સમત્વમાપન્નો ધ્યાનતત્ત્વે સ્થિરોમવેત્ ॥ ૭ ॥

‘જેનું મન નિઃસંગ અને સવૃત્ત થયું છે, એટલે જેને પુદ્ગલનો કોઈ સંગ ગમતો નથી કે વિષયમા રાગ વાનુ પસંદ નથી તથા જેણે કાચબા ॥ માફક પોતાની ઇન્દ્રિયોનો મકોચ કર્યો છે, એવો મુનિ સમત્વ પ્રાપ્ત કરીને એટલે રાગદ્વેષથી રહિત થઈને ધ્યાનક્રિયામા સ્થિર થઈ શકે છે’

૧૩-ધારણા

પ્ર૦—ધારણા માટે જૈન મહર્ષિઓનો શુ મત છે ?

ઉ૦—જૈન મહર્ષિઓ ધ્યાનમિધિ માટે ધારણાને ઉપયોગી માને છે તે માટે આવશ્યકનિયુક્તિમા કહ્યું છે કે—
ચેયણમચેયણ વા વત્સુ અવલખિત ઘણ મનસા ।

શાયદ્ સુઅમત્થ વા, વધિય તપ્પજ્જણ વા વિ ॥૧૪૬૬॥

‘એતન અથવા અએતન વસ્તુનું મનથી દંદ આવળન લઈને મૂત્ર અને અર્ધનું ધ્યાન ધરવું અથવા દ્રવ્ય અને તેના પર્યાયોનું ચિતન કરવું અહીં એતન અથવા અએતન વસ્તુનું મનથી જે દંદ આવળન લેવાનું કહ્યું છે, તે

ધારણા જ છે વળી પડાવશ્યકાધિકારે અરિહતયે આજી
સૂત્રમા સદાએ મેહાળ ધોડા ધારણા અગુણેહાણ વદ્ધમાણિ
રામિ કાઠસમાન્વધની જતી શ્રધ્ધાયા, મેહાથી, ધૃતિથી,
ધારણાથી અને અનુપ્રેક્ષાથી હું કાયોત્સર્ગમાં સ્થિર થાઉં છું
એવા શબ્દો આવે છે, તે ધાનજાનુ મહત્ત્વ સ્પષ્ટ કરે છે

તેમજ શ્રી હેમચદ્રાચાર્ય યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમા
કહ્યું છે કે—

નામીદ્વયનાસામમાન્ધુનાદુદ્ગ્રસ્થ ।

મુલ્ય કર્ણો શિલ્ભેતિ ધ્યાનસ્થાનાન્યકીર્તયન્ ॥ ૭ ॥

‘નામી, દ્વય, નામિકાનો અપભાગ, કપાલ, આખના
અવા, તાગવુ, નેત્ર, મુખ, કાન અને મસ્તક એ ધ્યાન
કરવાના સ્થાનો કહેલા છે’

एषामेकत्र कुत्रापि स्थाने स्थापयतो मन ।

उत्पन्नन्ते रसवित्तैर्बहव प्रत्यया किञ्च ॥ ૮ ॥

‘આ સ્થાનો પૈકી કોઈ પણ એક સ્થાને મનને લાબે
વખત સ્થાપન કરવાથી સ્વસંવેદન થાય (પ્રતીતિ થાય)
એવા અનેક પ્રત્યયો ઉત્પન્ન થાય છે’

શ્રીમહાવીર પ્રભુએ સાધનાકાલ દરમિયાન એક માટીનાં
ઢંકા પર અનિમેષ દષ્ટિ રાખીને આખી રાત્રિ જ્યતીત કરી
હતી, એ બીના સુપ્રસિધ્ધ ॥

તાત્પર્ય કે જેન મહર્ષિઓ ધ્યાનસિદ્ધિ માટે
ધારણાને ઉપયોગી માને છે

૧૪-અધ્યાત્મ અને ભાવના

પરંતુ અહીં એ વાતની સ્પષ્ટતા કરવી જોઈ એ કે જૈન મહર્ષિઓ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણાના સ્થાને અધ્યાત્મ અને ભાવના એ બે શબ્દોનો જ વિશેષ પ્રયોગ કરે છે અને તેનાથી ધ્યાનમિદ્ધિ ખૂબ સરલતાપૂર્વક થાય છે, એમ માને છે

પ્ર૦—અહીં અધ્યાત્મની વ્યાખ્યા શું કરવામાં આવી છે ?

ઉ૦—અપ્રમાદી બનીને સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્તિ કરવી તે અધ્યાત્મ

પ્ર૦—અહીં ભાવનાથી શું સમજવાનું છે ?

ઉ૦—અહીં ભાવનાથી ભાવની વિશુદ્ધ કરે તેવું વિશિષ્ટ ગિતન સમજવાનું છે કે જેને માટે અનુપ્રેક્ષા એવો અન્ય શબ્દ પણ વપરાયેલો છે જૈન શાસ્ત્રોમાં તેના બાર પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે, તે આ પ્રમાણે. (૧) અનિત્યભાવના, (૨) અશરણુ ભાવના, (૩) સસારભાવના, (૪) એકત્વભાવના, (૫) અન્યત્વભાવના, (૬) અશુચિ ભાવના, (૭) આશ્રવભાવના, (૮) અવરભાવના, (૯) નિર્જરાભાવના, (૧૦) ધર્મસ્વાખ્યાતભાવના, (૧૧) લોક સ્વરૂપભાવના, અને (૧૨) યોધિદુર્લભભાવના અહીં એટલું સ્પષ્ટ કરવું આવશ્યક છે કે કાર્યોત્સર્ગમાં જીલા રહીને સૂત્ર અને અર્થનું જે ચિંતન કરવાનું છે કે ધર્મધ્યાનમાં જે સ્થિર થવાનું છે, તેનો સર્વ સાર આ બાર ભાવનાઓમાં આવી જાય છે

રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ

[અપેક્ષીઅવ નં. ૧]

અમદાવાદ



વાળ વધારવા, મગજ ગર્ભ રાખવા, માદશક્તિ
સારી કરવા, શાત નિદ્રા આપે, રાગીરને માલ્લીસ
કરી સ્ફૂર્તિમાં લાવવા માટે દરેક જાતના દરેકને માટે
ઉપયોગી છે. કિંમત મોટી બાટલીના રૂા. ૪-૦૦,
નાની બાટલીના રૂા. ૨-૦૦

શરીર નીચેની રાખવા માટે આકર્ષક યોગાસન
ચિત્રપટ અમારે ત્યાંથી મંગાવશો. કિંમત પોસ્ટેજ
માથે રૂા. ૨-૫૦

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

દાદર, સેન્ટ્રલ રેલે,
મુંબઈ-૧૪

જનરલ વિમાના ક્ષેત્રમાં અગ્રેસર

ન્યૂ ઇન્ડિયા!

હરિયાઈ અને આગના વિમાથી માડીને અકસ્માત અને
ચોરીના દરેક પ્રકારના જનરલ વિમાના કામકાજમાં
ન્યૂ ઇન્ડિયા એરવોરન્સ કંપની અગ્રધાન ધરાવે છે
દાવાની ઝડપી પતાવટ, અનુભવપૂર્ણ દોરવણી અને
સેવાની ખાત્રી માટે લોકોનો વિશ્વાસ અને માન ધરાવતી
ન્યૂ ઇન્ડિયા સૌથી ઉત્તમ અને સૌથી ચોટી વિમા
કંપની છે !

ધી ન્યૂ ઇન્ડિયા એરવોરન્સ

કંપની લીમીટેડ

મહાત્મા ગાંધી રોડ, મુંબઈ

પ્ર૦—અનિચ્છાવાવનાથી શું ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—અનિચ્છાવાવનાથી બાહ્ય મયોગો ગરીર, ધૌવન, સપત્તિ, અધિકાર, ઉપરાત અભ્યન્તર વિકલ્પો વગેરેની અનિચ્છા ચિતવવામા આવે છે, જેથી તેમા કેઈ જાનનો મોહ મ્હે નહિ

પ્ર૦—અશરણુભાવનાથી શું ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—અશરણુભાવનાથી એમ ચિતવવામા આવે છે કે સસારી સબધીઓ કે અસારના સાધનો છૂવને વ્યાધિ, જરા, મૃત્યુ વગેરેના અકલ્પ્ય દુઝોમાથી બંધાવી શકતા નથી, માટે તેણે અરિહત, સિદ્ધ, માધુ અને કેવલિપ્રસૂપ્ત ધર્મંતુ શરણુ અંગીકાર કરવું જોઈએ

પ્ર૦—અમારભાવનાથી શું ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—અમારભાવનાથી એમ ચિતવવામા આવે છે કે આ જગતમા માતા, પિતા, પુત્ર, પત્ની વગેરે મળધો વિરિત છે, કેમકે માતા તે પત્ની પણ બને છે અને પત્ની તે માતા પણ બને છે એકેક છૂવની સાથે આત્માને અનત કાળમા સર્વ પ્રકારના મળધ થયા છે, ત્યાં આમારિ મળધોને મહત્ત્વ શું આપવું ? પૌદ્ગલિક સુખનો અનુભવ થાય છે, તે એક પ્રકારની માયાજાળ છે અથવા મોહમદિરાના પાનથી ઉત્પન્ન થયેલો એક પ્રકારનો જ્રમમાત્ર છે વળી સસારના મર્વ વ્યવહારો મારહીન છે, એટલે તેમા કંનાતુ નહિ

પ્ર૦—એકત્વભાવનાથી શું ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—એકત્વભાવનાથી આત્માનુ એકલપણ ચિત-

વામા આવે છે જેમકે 'હું એકલો છું જેમને હું માતા, પિતા, ભાઈ, ભગિની, પત્ની, પુત્ર, સગાવહાલા કે મિત્રો તરીકે ઓળખું છું, તેમા કોઈ મારું નથી, તેમ પણ હું કોઈનો નથી આ સસારમા એકલો આવ્યો છું ને એકલો જ જવાનો છું, માટે મારા આત્માની ચિંતા કરું, આત્મ કથ્યાણુમા જ મગ્ન રહું'

પ્ર૦—અન્યત્વભાવનાથી શું ચિંતવવામા આવે છે?

ઉ૦—અન્યત્વભાવનાથી આત્મ અને અનાત્મ વસ્તુ ઓળખી અન્યત્વ ચિંતવવામા આવે છે જેમકે 'હે આત્મનું' જે તારું છે તે તારી પાસે જ છે બીજું એટલે હાથી, ઘોડા, ગાય, ભેંસ, નોકર, વાકર, હાટ, હવેલી, બાગબગીચા, સગાવહાલા વગેરે કંઈ પણ તારું નથી બધું પર છે, તેથી તારી પાસે રહેવાનું નથી આમ મમજીને આત્મસ્વ-ભાવમા-નિર્જનદમા મગ્ન રહેવું એ જ ઈષ્ટ છે'

પ્ર૦—અશુચિભાવનાથી શું ચિંતવવામા આવે છે?

ઉ૦—અશુચિ ભાવનાથી શરીરની અશુચિ ચિંતવવામા આવે છે જેમકે 'હે ચેતન, ! અમુદર, અપવિત્ર અને અશુચિના ભંડાર મમા આ દેહમા તું શાને મોહ પામે છે? તું એને ગમે તેટલી વાર નવડાવીશ, થોડશિકે તેલ વગેરેનાં મહાન કરીશ તો પણ એ સુદર રહેવાનું નથી, કારણ કે સ્વભાવથી જ તે અપવિત્ર ■ ગમે તેવા ઊંચા સુગંધી પદાર્થો પણ એના સસર્ગથી થોડી વારમા અપવિત્ર થઈ જાય છે, એવા આ અપવિત્ર-અશુચિમય શરીરને વિષે મોહ

શે ગળયો ? તેમજ બીજાના બહારથી ઉપાળા દેખાતા શરીર તરફ શુ આકર્ષાવું ?

પ્ર०—આશ્રવભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ०—આશ્રવભાવનાથી કર્મનો જે પ્રવાહ આત્મા ભરી આવી રહ્યો છે, તે સબધી વિચારણા કરવામા આવે છે જેમકે ‘હું ચેતન ! ભોગવાઈને નિર્જગતા કર્મો થોડા હોય અને આવનારા કર્મો વધારે હોય તો મુક્તિ શી રીતે મળે ? માટે તું નવીન કર્મોને લઈ આવનારા પાત્ર આશ્રવદ્વારો-ને જલદી બંધ કરી દે’

પ્ર०—સવરભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ०—સવર ભાવનાથી આશ્રવને રોકનારા ઉપાયો સબધી ચિતન કરવામા આવે છે જેમ કે ‘હું ચેતન ! તું સમ્યક્ત્વવડે મિધ્યાત્નનો નિરોધ કર, મત-પચ્ચખાણુ વડે અવિરતિનો નિરોધ કર, પ્રબલ પુરુષાર્થ વડે પ્રમાદનો નિરોધ કર, ક્ષમાવડે ક્રોધનો નિરોધ કર, નમ્રતા વડે માનનો નિરોધ કર, સરલતા વડે માયાનો નિરોધ કર, મતોષ વડે હોહનનો નિરોધ કર અને મનોશુદ્ધિ, વચનશુદ્ધિ તથા કાયશુદ્ધિ વડે મન, વચન અને કાયાની તમામ અશુભ પ્રવૃત્તિઓનો નિરોધ કર’

પ્ર०—નિર્જરાભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ०—નિર્જરાભાવનાથી કર્મની નિર્જરા કયા ઉપાયો વડે થાય તેનું ચિતન કરવામા આવે છે જેમકે ‘હું ચેતન ! પૂર્વ મહર્ષિઓએ પોતાના કર્મો છ બાહ્ય અને છ અંશ્યતર એવા બાર પ્રકારના તપોનો આશ્રય લઈને બપાવ્યા, તે

¶ પણ એ બાર પ્રકારના તપોનો યથાશક્તિ આશ્રય બ્રહ્મ કર તુ તપથી જરાયે કરીશ નહિ નરક, નિગોદ અને તિર્વચના ભવમા તે જે કદો સહન કર્યા છે, તેનો તો આ અશ માત્ર નથી ! એ બધા કદો તે અકામભાવે એટલે ઈચ્છા વિના સહન કર્યા, પણ પરિણામે ભવબ્રમણ મટયું નહિ, તો આ તપનું કદ સકામ ભાવથી એટલે ઈચ્છાપૂર્વક સહન કરી લે તો તારો ઉદ્ધાર જરૂર થશે ’

પ્ર૦—ધર્મભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—ધર્મભાવનાથી ધર્મના સ્વરૂપ, ફલ કે મહિમાનુ ચિતન કરવામા આવે છે જેમકે ‘ હે ચેતન ! વીતરાગ સર્વજ્ઞ થીતીર્થ કર દેવોએ જગતના હિતાર્થે દાન, શીલ, તપ અને ભાવ એ ચાર પ્રકારનો કેવો સરસ ધર્મ ઉપદેશ્યો છે ? તેનું તુ યથાશક્તિ પાલન કર હે ચેતન ! આ જગતમા પ્રાણીઓને જે કંઈ સુખ દેખાય છે, તે ધર્મનો પ્રતાપ સમજ અને જે કંઈ અસુખ-દેખાય છે, તેને અધર્મનો પ્રતાપ સમજ વધારે શુ કહું ? ધર્મ એ કલ્પવૃક્ષ છે કે જે તને સર્વે ઈચ્છિત ફળ આપશે ’

પ્ર૦—લોકભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—લોકભાવનાથી સમગ્ર લોકનું એટલે વિશ્વનું સ્વરૂપ ચિતવવામા આવે છે જેમકે ‘ આ લોકરૂપી પુરુષ પગ પહોળા કરીને બેભેલો છે અને તેણે પોતાના બે હાથ ૪૬ પર રાખેલા છે એક બીજાની નીચે નીચે વિસ્તાર પામતી છત્રાકારે રહેલી રત્નપ્રભા વગેરે સાત નરકો તેના બે પગોને સ્થાને આવેલી છે અને અસખ્ય દ્વીપસમુ



Elegance in Velvet

Rich smooth feminine velvet Such luxury
near you. Cholis in 'ASHOK' velvet
will bring you many pretty compliments



ASHOK VELVET MANUFACTURING CO PRIVATE LTD



Selling Agents Messrs. V. Chattrabhuji & Co Private Ltd
11 J Market, Bombay 2.

શ્રી જૈન શ્વેતામ્બર કોન્ફરન્સ

શ્રી આનંદઆનિકાક્ષેત્ર ઉત્કર્ષ-મુખાર્ધ મમિતિ સચાલિત

ઉદ્યોગગૃહ

સાનાર્મિકવાત્મન્ય, જાતમહેનત અને ગૃહઉદ્યોગને ઉત્તેજન
આપી રહ્યું છે.

તેની એકત્રાર અવશ્ય મુલાકાત લેના વિનંતિ છે.

ટે. નં. ૭૪૮૩૬

—ઉદ્યોગગૃહમાં આનંદા પરિશ્રમાન્ય અને સિંગલનિમામમાં ૫૫૦ થી
૬૦૦ જેટલા ભાઈ-બહેનો સાબ લઈ રહ્યા છે

—ઉત્પાદન વિભાગમાં દરેક વસ્તુ પૂરી કાળજીથી સફાઈમધ્ધ બનાવવામાં
આવે છે અને તે વેચાણવિભાગની દુકાનમાંથી મળી રહે છે

—ટીફીનથી એડર્સે નોખી લેવાની તથા માન ઘેર પહોંચાડવાની
વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે

—ખાખરા પાપડ, ચાદ-દૂધના મસાના, અચાણના મસાના, ચૂર્ણો,
સરખત વગેરે અનેક વસ્તુઓ તૈયાર થાય છે

—સી ૧૪૯ વિભાગમાં લી-પુરોને મનપસંદ કપડા સીવી આપવામાં
આવે છે

—ઉપરાંત દાઢપરાછટીંગ, શોટટેન્ડ, કોરસપોન્ડન્સ, એકાઉન્ટસી તથા
પાકા નામાના વગેરે આને છે

એટલે આ ઉદ્યોગમંદિર

આપની અોકરિધ ધન્યથુ વસ્તુઓની જરૂરીઆતો પૂરી પાડી શકે
તેમ છે

૧૦૮-૨૧૭ મી પી ટેન્ક રોડ, માધરગામ પાસે,
મુખર્ધ નં. ૪

દ્રવાણો મમ્યલોક તથા મૂર્ચ્ચદ્રાદિ જ્યોતિષચક્ર તેનો કદોરો છે તેની ઉપર આવેલો બ્રહ્મલોક એ તેની બે કોણીઓ છે અને છેવટે આવેલી ત્રિદશિલા એ તેનું મસ્તક છે કુલ ચૌદ રજ્જુ પ્રમાણ ઊંચો આ લોક અનાદિ અનંત અદૃત્તિમ અને શાશ્વત છે તથા ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાલ, પુદ્ગલ અને જીવ એ છ દ્રવ્યોથી ભરેલો છે એની ચારે બાજુ અલોકાકાશ આવેલું છે

પ્ર૦—જોધિદુર્લભભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—જોધિદુર્લભભાવનાથી જોધિ એટલે સમ્યક્ત્વ ની દુર્લભતા ચિતન કરવામા આવે છે જેમકે 'હે ચેતન! સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ આતિ દુર્લભ છે, એમ નજીને તું સમ્યક્ત્વને અગીકાર કર પ્રથમ તું નિમોદમા હતો કે જ્યં ચેતન્યશક્તિનો આવિર્ભાવ અતિ અલ્પ હોય છે અને જ્યં અનંત જ્યો વચ્ચે મળી એક જ શરીર હોય છે ત્યાં અનંતા પુદ્ગલપરાવર્તન સુધી વાસ કર્યા પછી તું સૂક્ષ્મ અને બાહર પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને પ્રત્યેક વનસ્પતિમા ઉત્પન્ન થયો, ત્યાં પણ કેવળ દુખ જ હતું તેમા તે અમખ્યાતા ઉત્સર્પિણી-અવમર્પિણી સુધી ભ્રમણ કર્યું પછી કર્મો કઈક ઓછા થવાથી તું બે ઇન્દ્રિયાળો થયો, તેમા સખ્યાતા કાલ સુધી ભ્રમણ કરી અનુક્રમે ત્રણ ઇન્દ્રિયોવાળો અને ચાર ઇન્દ્રિયોવાળો થયો અને તેમા સખ્યાનો કાલ પસાર કર્યો પછી તે પચેન્દ્રિયમા પ્રવેશ કર્યો અને તરક તથા તિર્ય ચગતિમા ઘણો કાલ સુખરહિત

અવસ્થામાં પસાર કર્યો જોમ કરતા કર્મોનું પ્રમાણ ઘટ્યું અને પ્રબળ પ્રુષ્ઠનો ઉદય થયો, ત્યારે મનુષ્યનો ભવ પામ્યો, માટે તું જરાયે ગદ્ગતમાં રહાશ નહિ સમ્યક્ત્વ તો ચિંતામણિ રત્ન કરતા પણ અધિક છે, માટે પહેલી તકે તેની પ્રાપ્તિ કર અને તેનાથી પ્રાપ્તજ્ઞાનને અમ્યદ્ બનાવ, જેથી ચારિત્ર પણ અમ્યક બને એ રીતે તારો બનબ્રમણમાંથી જટલી નિસ્તાર થાય’

આ ભાવનાઓના બળથી ઘણા યોગસાધકો શુકલ ધ્યાન પર આડઠ થયા છે અને પોતાના કર્મો ખપાવી સર્વજ્ઞતા તથા મોક્ષના અધિકારી બન્યા છે, એટલે જૈન યોગસાધનામાં તેની ભારે પ્રતિષ્ઠા છે શ્રીશુભચદ્રાચાર્યે જ્ઞાનાર્ણવના બીજા પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે—

ચિત્તુ ચિત્તે મશ મવ્ય માયના માવશુદ્ધયે ।

ચા સિદ્ધાન્તમહાવગ્ને દેવદેવૈ પ્રતિષ્ઠિતા ॥ ૫ ॥

‘હે ભગ્ય’ તું ભાવોની શુદ્ધિ માટે તારા ચિત્તમાં બાર ભાવનાઓનું ઘરાબર ચિંતન કર કે જેના સિદ્ધાન્ત-અર્થોમાં શ્રી જિનેશ્વરદેવોએ ઘણા વખાણ કરેલા છે’

પ્ર૦—જૈન યોગસાધનામાં આ બાર ભાવના ઉપરાંત અન્ય કોઈ ભાવનાઓને સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે?

ઉ૦—હા જૈન યોગસાધનામાં આ બાર ભાવના ઉપરાંત મૈત્રી, પ્રમોદ, કારુણ્ય અને માધ્યસ્થ એ ચાર ભાવનાઓને સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે તેમાં મૈત્રીભાવન વડે જગતના સર્વ જીવો મારા મિત્ર છે, પણ કોઈ દેરી નથી, એવું ચિંતવવામાં આવે છે પ્રમોદભાવનાથી

ગુણનેના ગુણોની અનુભાવના કરવામા આવે છે
 ૭૦-૬૧ આવા ગુણોનાઓ કરવાને ધર્મ ? એમ
 વિચારમાં આવે છે કારણકાવાનાથી જાણના કુખી
 હોયે પ્રત્યે કરુણા-રવા-નહેમની હ નવીદર્શાવી એના કુખ
 ૬૨ કરવામા આવે છે અને કર્મવિધાનુ રૂપ ચિંતની
 દેહ આપણ કાર્યના પ્રવૃત્તિ ન થાય તેની તકેદારી ગમ
 વામ આવે છે તેનાજ માધ્યમ સાવનાથી બીજાના દોષ
 ના ઉપદ્રા કરવામાં આવે છે કે જે હવે કોઈની દિલસિદ્ધા
 થવાનાં ન હોવા પ્રત્યે તેવું અસદુપત્તન કરે છે નથી તો
 તેના કાર્યની અનુભાવના કરવામા આવતી કે નથી તો તેનો
 નિરાસ કરવામા આવતો કર્મવચાત્ પ્રાણીઓની સ્થિતિ
 આ પ્રકારની દોષ છે, તેનાં આદે દોષ કે વિરત્કાર થા
 જોડે કરે ? એમ વિચારી પેનાના મનનેઆ રાખવામા
 આવે છે શ્રીહેમવદ્રાચાર્યે નમસ્કારનુ સુધાન કરવા માટે
 આ રીતે જાણનાઓને સલાહજુલુસ્ય નાની છે અને બીજા
 આચાર્યોને પણ તેની ધારી પ્રગટા કરેલી છે કેટલાકે
 તેને ધર્મમાં જ પડુ મદુ છે

૧૫-આત્મસિદ્ધિ અને મહાવિદ્યા

૬૦-આત્મની કુખમાં ના અને તેના અમરોત જળથી
 તમે કેટલું વિવેચન પ્રારબ્ધ કરી બધા તે અનાત
 કરવા છે, પણ આત્મસિદ્ધિ માટે જોન મહાવિદ્યાનો શો
 મા છે ?

૬૧-જોન મહાવિદ્યા મનની વળ અવગ્યા માને

છે કા તો તે જુદા જુદા વિષયોમા ભટકતું હોય છે, કા તો તે એક વિષયનો ધારણબદ્ધ વિચાર કરતું હોય છે, કા તો તે એક વિષય પર એકાગ્ર થયેલું હોય છે આમાથી પ્રથમ અવસ્થાને ચિંતા કરે છે, બીજી અવસ્થાને ભાવના કે અનુપ્રેક્ષા કહે છે અને ત્રીજી અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે એમા વિશેષ સમજવાનું એટલું છે કે જ્યારે આવી રીતે કોઈ પણ એક વિષય પર મનની એકાગ્રતા એક અત્યંત મુદ્દૂર્ત એટલે બે ઘડી કે અડતાલીસ મીનીટ સુધી થાય ત્યારે ધ્યાનમિદ્ધિ થઈ ગણાય છે પરંતુ આ વાત હંમેશા એટલે જેઓ જ્ઞાનાવરણીયાદિ કર્મના આવરણ નીચે હોવાથી હજી સુધી કેવળજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી શક્યા નથી, તેમને અનુલક્ષીને સમજવાની છે, બાકી કેવળજ્ઞાનીને તો વૃત્તિ-વિગ્નપગ્હિત અનાસન દશા, મર્વપ્રત્યક્ષ અને યોગનિશ્ઠ એ જ ધ્યાન હોય છે, કે જેનું વર્ણન શુકલધ્યાનના પ્રસંગમા કરી ગયા છીએ અહીં પ્રામગિક વૈનમહર્ષિઓના એ મતની પણ નોંધ કરી લઈએ કે જેઓના શરીરનો બાધો અતિ ઉત્તમ કોટિનો હોય તેઓજ આ પ્રકારની ધ્યાનમિદ્ધિ કરી શકે છે અને બાકીના તેનો અમુક અંશે અનુભવ લઈને ચિત્તની શાંતિ-મગાધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે ધ્યાનનું ફળ સમતા છે, એટલે તેનાથી સમાધિનો લાભ થવા બાબતમા કોઈ સંદેહ નથી

૧૬-યોગના પ્રકારો

પ્ર૦—વૈદિક ધર્મમા યોગના ત્રણ પ્રકારો માનવામા

નેવા અને સમર્પણની પદ્ધતિ આજનાથી પ્રકૃતિયત
વી.ભૂમિ મેરાડમા

જેનતવના મન્નકાગેને મમુજત કન્નાર

શ્રી કેમરીયાજી જેન ગુરુકુંજ

મુ મિતોડ (સમ્પ્રદાય)

દે: એડિસ-એ એડીજી મં. 10 જેન ઉપાધ્યક્ષ પાવણી મુ ભર્ત-દ

વીજ જ્ઞાન, શાસ્ત્ર મનો દ્વયજ્ઞાસ અને બીજા અનેક મદાપુરોષાન ઉપત
કરનારી, મધ્ય ભૂમિ દેગસરોથી વિખાનિ એવી પવિત્ર જ, મિ મિતે, 10 મં
મા 10 પરમ તપાસી જા ઓ 1000 જે વિજ્ઞાન, જ્ઞાન, મુરીકાજી મ
સાહેબની મુખ પ્રેરનાથી આ સરથા સ 2000 આ મપાએની ઉ

તેમ મેળા અને પ્રાપ્તતા જેન જાગૃતિ પૂર્તી સદાપતા
સાથે યામિત તથા આજનાગિ સિદ્ધિ જાણ છે આજ નિ
સુધીમાં નેકો પ્રાપ્તોને જાન અપાય છે દાવ 25 વિદ્યાર્થીએ
તેમ જાન સર્વ રહે છે

સરથા ખાતે નેકન સામે એક આવીય 1 મગન નાચરે રપિય
1000 ના ખર્ચે તેમજ 500 છે તેમાં રેક એક ના 10 2500
ચાહે છે, જે સંજીવનથી બાકીએ એકમ ને પાસી તથા આપ્રપતતા
વગેરે જતી આ સરથાને સ્નાત કરવા વિનનિ 1

૫૦૦૧) આપ્રપતતા 1 જે વર્ષ ૨૫૦૧) આપ્રપતતા બીજે વર્ષ

૧૦૦૧) " ૩ જે વર્ષ ૫૦૧) આપ્રપતતા ૧ ના વર્ષ

૨૫૧) આપ્રપતતા ૨ જે વર્ષ

વારિઃ મેળાએ મત્રા આ પદોએ વર્ષ 10 ૨૪ બીજે વર્ષ

1 12 જે વર્ષ 10 1)

મનનાવજીથીયા તથાનિક પ્રમુખ જુદનમસજી હાગી રથાનિક મનો

માણેખ્યાવ યુનીનાવ શાસ્ત્ર શાનિવાવ એમ. શાસ્ત્ર

પ્રમુખ

જાણિવાવ આર શાસ્ત્ર

જાણિવાવ યુનીનાવ સાવિયા

માન. મનોએ

ઉપપ્રમુખ

વિવિધ પ્રભુ મદાવીરનો મદામત્ર અહિંસા
ભાગતને ખૂલે ખૂલે અને અન્ય દેશોમા
અહિંસાપ્રચાર અને અભયદાનના
વ્યાપક કાર્યો કરતી

મુખર્મી શ્રી હવદયામણીને સહાય કરી
— અભયદાનનું પુન્ય મેળવો. —

ડા ૧૦૦૧), ડા. ૫૦૧ કે ૨૫૧) અધ્યાત્મિક દુઃખા આપી
અનુક્રમે મહાના પેટન, ડાનગ કે લાઈડ મેમ્બર બનો.

— એનિચક મદદો મોકલી મદાય કરો —

મદદ મોકલનારનું કેમલ —

માનદ મનોએ

મુખર્મી શ્રી હવદયામણી.

૧૪૬, ચારાઈ બગીચ, મુખર્મી-૨

ત્રિવિધ સેવા

લેખન હવનચરિત્રો, નિબંધો, લેખો, વિવેચનો, કથાઓ
તૈયાર કરી આપવામા આવે છે

સુદ્રણ અમારી દેખરેખ નીચે પુસ્તકો સુદર રીતે છપાવી
આપીએ છીએ તેને લગતા ચિત્રો, પહેાકો પણ
તૈયાર કરી આપીએ છીએ

પ્રકાશન અમારી મારફત છૂટક પુસ્તકો તથા અથમાતા
રૂપે પુસ્તકો પ્રસ્ટ કરાવવા હોય તે પણ કરી
આપવામા આવે છે

વિશેષ જાણના પત્રવ્યવહાર કરો—

જે ન સાહિત્ય — પ્રકાશન — મદિર

લધાલાઈ ગુણપત બી.ટી.ગ, ચીચમદર, મુખર્મી-૯

આવ્યા છે જેમા ભક્તિની પ્રધાનતા છે તે ભક્તિયોગ, જેમા જ્ઞાનની પ્રધાનતા છે તે જ્ઞાનયોગ અને જેમા અનાનન્દપણે કર્મ કરવાની પ્રધાનતા છે તે કર્મયોગ આ રીતે જૈન યોગસાધનામા કેઈ પ્રકારો માનવામા આવ્યા છે ખરા ?

ઉ૦—વૈદિક ધર્મમા યોગના જે ત્રણ પ્રકારો માનવામા આવ્યા છે, તેની જૈન યોગસાધનામા વિશિષ્ટ રીતે તુલના થઈ શકે એમ છે સમ્યક્જ્ઞાન એ ભક્તિયોગ છે, કારણ કે તેમા ભક્તિ કે શ્રદ્ધાની મુખ્યતા છે સમ્યક્જ્ઞાન એ જ્ઞાનયોગ છે, કારણ કે તેમા જ્ઞાનની પ્રધાનતા છે અને સમ્યક્ચારિત્ર એ કર્મયોગ છે, કારણ કે એમા ક્રિયાની પ્રધાનતા છે આ પ્રકારોની ધર્મના ખીણ રીતે પણ થાય છે શ્રીમાન્ હરિ ભદ્રસૂરિએ યોગવિશિકામા સ્થાનાદિગત પાચ પ્રકારના યોગો પૈદી સ્થાન અને વર્ણને કર્મયોગ કહ્યો છે, કારણ કે તેમા સ્થાન એટલે આસન સાક્ષાત્ ક્રિયારૂપ છે અને ઉચ્ચારાતો વર્ણ શબ્દઉચ્ચારણના અશમા ક્રિયારૂપ છે તેમજ અર્થ, આલબન તથા આલબનરહિત યોગને જ્ઞાન યોગ કહ્યો છે, કારણ કે અર્થ વગેરે સાક્ષાત્ જ્ઞાનરૂપ છે

આ તો વૈદિક મતે પ્રરૂપેલા યોગપ્રકારની તુલના થઈ, પણ જૈનાચાર્યોએ ઉક્ત યોગના સ્વતંત્ર પ્રકારો વર્ણવેલા છે શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિએ યોગવિશિકામા સ્થાનાદિ પાચ પ્રકારના યોગના ઈચ્છા, પ્રત્યુત્તિ, સ્થિરતા અને ત્રિદિ એ ચાર ચાર પ્રકારો ગણાવ્યા છે, એટલે યોગના કુલ પીચ પ્રકારો

થાય છે આ વીશે પ્રકારનો યોગ પ્રીતિ, ભક્તિ, વચન અને અસગના ભેદથી ચાર ચાર પ્રકારનો છે, એટલે તેના કુલ ભેદો એશી થાય છે

૧૭-ઉપસહાર

આ પ્રશ્નોત્તરી પરથી જૈન ધર્મની યોગ પ્રત્યે કેવી પ્રીતિ છે અને તેની સાધના માટે તેણે કેવા કેવા ઉપાયો કે માર્ગો બનાવેલા છે તેનો પાઠકોને ખ્યાલ આવી ગયો હશે આ વિષયનો વિશદ બોધ થવા માટે યોગબિંદુ, યોગદષ્ટિસમુચ્ચય, યોગવિશિકા, યોગશાસ્ત્ર, જ્ઞાનાર્ણવ, ધ્યાનદીપિકા, યોગસાર, અધ્યાત્મમાર, જ્ઞાનસાર આદિ ગ્રંથોનો જાડો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તે વિષયના ખાસ અનુભવીઓના સપર્કમા આવી તેનું રહસ્ય બરાબર અવધારી લેવું જોઈએ

જૈન ધર્મની યોગસાધના પ્રમાણુમા સરળ અને સક્રિય છે, ટૂંક સમયમા ચિત્તને પ્રશાન્ત અને સ્થિર કરે તેવી છે, એટલે ભારતની યોગપરંપરામા તેનું વિશિષ્ટ સ્થાન છે, એ વાત કોઈ પણ સહૃદય પાઠક ન ભૂલે, એટલી અભ્યર્થના સાથે આ નિબંધ અમાપ્ત કરીએ છીએ.

इति शम् ।

અમારા માનવતા કદરવાન માદકેને

કે સમયસરની મૂંચના ક

જુનો અને જાણીતી જુદીમાઈ સ્થાપિત ૧૦૦ વર્ષની પુનઃલી પદી

મુબર્ક, કુમરી, પાવાગલીના જગપ્રતિદ્

દાતુ મનજી પદમશી સુરમાવાલા

૨ છ ૨૮ ૬



૩ ક મા ૬

મુરમાઓ ખરીદવા પડેલા માનવતા યાત્રીનું થત દોરીએ છીએ કે
ભીંદીમજા, મ નપુત, રોષએમન સ્ટ્રીટ, મુનજી મોસ મારજીદ કે મંતેરી
જગરના વણમા કોઈ પણ કુમાને અમારા મુ માઓ વેચાના મગના
નથી નોની ગખમો કે અમારી જુની જાણીતી દુધન કુમરી મખે
જદ, સેમ્બુઅન સ્ટ્રીટ, પાવાગલી, મુબર્ક ન ૬ એ મેગલે આવેલ છે

— નકલી સુરમાઓથી સાવધાન રહો :—

— ગમપમની ચેતવણી —

- ૧ અમારી બાળીઓની પેશીસ 'ગિટ' તેમજ નેડે જા નુ મગમની મજા, 'મક'ની મીન તથા અમાર નામ જેડ તપામી ખાતો કરી સેલી
- ૨ અમારા ગ્રાહ કેન્સાસર કે એજન્ટ તથી દના અમારી એક જા કુમાને નીચેના કેમ જે મને છે
- ૩ મકાઝ મામના ઓડિરો ઉપ પૂરતું ખ્યા આપવામા આવે છે
- ૪ ફોન ન ૭૦૫૬૬ કરશે તો નુમો ધેન્વેલ પગેઆવામા આવશે
- ૫ કેન્સાગની મકન સવાલ મેગરો

મોમનાડે પુરો માટે, ગુરુ મો ઝીઓ માટે મનાને ૧૦ થી ૧૧

— અમારે એક જ ઠેકાણુ —

જગપ્રતિદ્ દાતુ મનજી પદમશી સુરમાવાલા

૭૮, સેમ્બુઅન સ્ટ્રીટ, કુમરી પાવાગલી, મુબર્ક ન ૬ --